美国超人气激励大师，破解最关键的成功秘密！

“我读过很多教人摆脱平凡人生的书，这本肯定是最棒的一本。”

——马克·汉森（《心灵鸡汤》丛书作者）



谁杀了我的牛？

Once Upon a Cow

A Story about Eliminating Excuses and Settling for Nothing but Success

成功最大的敌人，不是失败，而是甘于平庸

面对阻碍成功的真正大敌，动手吧！

［美］卡米洛·克鲁兹 / 著　　商佳音 / 译

APG·TIME 时代出版传媒股份有限公司

安徽科学技术出版社



- “牛”代表阻碍我们实现人生梦想的借口、恐惧、辩解与错误信念等。
- “良好”是“杰出”的敌人。
- 成功始于抛弃借口和摆脱平庸。
- 悲观是成功最大的敌人，期望太低和消极的态度必定会导致挫折与失败。
- 成功人士从不找借口去解释事情为什么会是这个样子的，也不会抱怨事情应该怎样。他们会做的只是肩负起责任，使一切顺利进行。

[最强有力的作者]

美国超人气激励大师卡米洛·克鲁兹博士，成功的教授、企业家、心理学家，拉丁美洲励志书界的多产天王，有声书与演说界的耀眼新星。著作超过20册，皆为拉丁裔企业家的必读宝典。

[最有人气的作品]

畅销加拿大、法国、日本、意大利、越南、泰国等十几个国家，印数超百万。

[最通俗的成功秘籍]

一本有趣且寓意深刻的寓言类励志书，教你学会如何摆脱借口，甩掉平庸，走向成功的人生。


上架建议 励志/经管
ISBN 978-7-5337-4229-4
9 787533 742294
定价：20.00元
Http://www.ahstp.net



谁杀了我的牛?

Once Upon a Cow

[美] 卡米洛·克鲁兹/著

商佳音/译



安徽科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

谁杀了我的牛？/（美）克鲁兹（Cruz，C.）著；商佳音译．一合肥：安徽科学技术出版社，2009.1

ISBN 978-7-5337-4229-4

Ⅰ.谁… Ⅱ.①克…②商… Ⅲ.成功心理学－通俗读物 Ⅳ.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 174159 号

谁杀了我的牛？ [美]卡米洛·克鲁兹/著 商佳音/译

出 版 人： 黄和平
策　　划： 阿卡狄亚
策划编辑： 朱智润
责任编辑： 朱智润 阮怀伟 余登兵 **装帧设计：** 史永平
出版发行： 安徽科学技术出版社
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场，邮编：230071)
电　　话： （0551）3533330
网　　址： www.ahstp.net
E - mail： yougoubu@sina.com
经　　销： 新华书店
印　　刷： 中煤涿州制图印刷厂
开　　本： 880×1230 1/32
印　　张： 5
字　　数： 75 千
版　　次： 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
定　　价： 20.00 元

（本书如有印装质量问题，影响阅读，请向本社市场营销部调换）

推荐序

给自己一个机会

马克·汉森

我已经写了30年关于如何成功的书。那么究竟什么是成功？怎样才能获得成功？为什么有些人似乎不费吹灰之力就能获得，而另一些人，虽然努力工作了10多年，却仍然一无所获呢？

在与世界各地千千万万的人接触之后，我了解到，成功人士不论在哪个国家、哪片土地，都至少具有一个共同点：他们从不找借口去解释事情为什么会是这个样子的，也不会抱怨事情应该怎样。他们会做的只是肩负起责任，使一切顺利进行。当然，他们并不总是在第一时间就能获得成功，但是胜利者的特质就是从不放弃，跌倒了，他们会重回赛场，继续战斗。

我发现，尽管大部分人都渴望拥有最大的成功，但却经常会满足于第二个层次。这就是说，虽然我们都想要美满的生活，但是很多人仅仅在解决了生存问题之后就停滞不前。多数人都只是找到一个安乐窝，并习惯于

此。很久之后才蓦然发现，那些生活中本该拥有的重要的东西，都已完全与我们擦肩而过。我从中学到的重要的一课就是：生活中要实现某个目标，你需要做的第一步就是排除妨碍我们发掘自己真正潜能的所有借口。

在个人和专业发展领域，很多好的图书都会使用隐喻和小故事来说明某个态度和观点对于成功的重要性。《谁杀了我的牛？》用清晰的语言说明，如果我们的生活被借口所左右，它会是什么样子。这无疑是我所读过的关于“如何从我们的生活当中铲除平庸”的最精彩的比喻。

在《谁杀了我的牛？》一书当中，奶牛代表了妨碍我们过上真正美满生活的每一个借口、习惯和理由。这个精彩的故事肯定会深深地打动你的心，并会像卡米洛·克鲁兹所写的那样，促使你“杀死你的奶牛”，摒弃生活当中的每一个借口。事实上，我们真正携带的奶牛总是比我们愿意承认的要多。大多数人都易于使用借口，并希望借此来欺骗他人和自己说：事情并没有看起来的那样糟糕。我们有太多的借口和理由来解释，为什么我们应该做的事情还没有做好。

这本书清楚地告诉我们，当你最终决定摒弃那些约束我们生活的借口和托辞的时候，你能够得到的是什么。它为我们提供了一个足以信赖并能身体力行的生活计划，依照它，任何梦想都将会变成现实。

卡米洛的书必然创造出一个非同寻常的世界。他与读者分享了那些行之有效的智慧见解，并鼓励人们现在就开始运用这些具体的策略以改变未来的生活。我希望你们会接受他的挑战，警惕制造借口的可能性，除了自己真正渴望的东西之外，不要满足于所拥有的其他任何事物。

我相信你们将会和我一样喜欢这本书；我也相信你们会给自己机会去树立伟大的理想，摆脱平庸的生活；我更相信，你们正准备着成为敢于编织伟大的梦想并勇于为之奋斗的人。

（作者为《心灵鸡汤》丛书作者之一）

作者中文版序

当我写这本书的时候，我从没想过它会在世界的各个角落产生如此巨大的反响。在短短几年的时间里，这个被读者们称为“看似简单，实际却威力强大”的寓言，已经感动并改变了来自100多个国家的100多万读者。

这个故事凭什么能够和如此众多的读者产生共鸣，而无论他们是身在北京、墨西哥、伦敦还是曼谷呢？我觉得，其中一个简单却不容忽视的事实就是，我们所有人都渴望成功、渴望幸福、渴望拥有美满的生活。对一些人来说，成功和幸福意味着能够给孩子创造好的条件、功成名就或者是财运亨通；而对另一些人来说，则是给父母增光或是迎接生活中的各种挑战。

不管我们对“成功”这个词是怎样理解的，我们大家都会认同的一点就是：成功始于抛弃借口和摆脱平庸。尽管大部分人都渴望实现伟大的梦想，但是我们当中的很多人最终却满足于较低的层次。我们允许我们的借口、恐惧、托词或错误信念——用我给它们所起的名字就是“奶牛”——来操控我们的生活。

这本书所讲述的，就是怎样夺回我们对自己的决定和行为的控制权。

我的父母都是老师，他们总是教育我，每个人都应该为自己的成功负责，而不应该依赖于别人。他们希望我能出类拔萃，并且努力工作以给我提供最大的支持，因此我得到了他们从未有过的机会。但是，无论怎样，他们都不能够代替我取得成功，我必须自己去努力。当我成为美国的大学教授后，我发现我班里的很多学生都没有上过这堂课，他们认为他们的成功是老师或者父母的责任。

后来，成为一名作家兼商业顾问之后，我又碰到许多专业人士和高级经理，他们将自己的不成功归咎于他们的老板、政府、经济形势甚至是命运。对他们所有人，我的咨询意见总是一样的，那就是，我们的成功是我们自己的责任，与其他任何人无关。我们必须成为自己命运的缔造者，这也是我希望我的三个孩子学到的最重要的课程：人生的幸福感和满足感，不能依赖于他人、环境或是其他不在自己控制范围之内的任何因素。

当你读到那些正在改变并影响着商界的企业家们

的成功故事时，当你听说科学家、教师和专家正在用他们的发现、发明和创造改变着我们的世界时，当你正在观看奥林匹克运动会、世界杯或是其他世界级别的运动赛事时，或者是看到普通人实现了令人惊叹的目标时，你是否意识到，你面对的是一个抛弃所有借口、一心追求成功的榜样？

我不知道你的个人目标具体是什么，但是我知道，要想达到这个目标，我们必须对自己所做的一切负起百分之百的责任，希望这本书能帮你做到这一点。

最后，祝愿你成功、幸福！

致礼！

卡米洛 · 克鲁兹

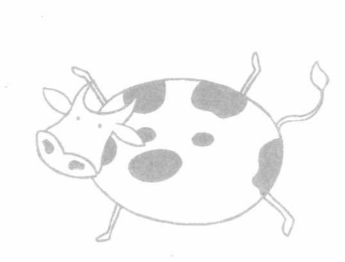
目 录

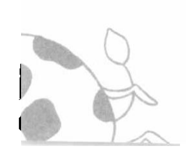


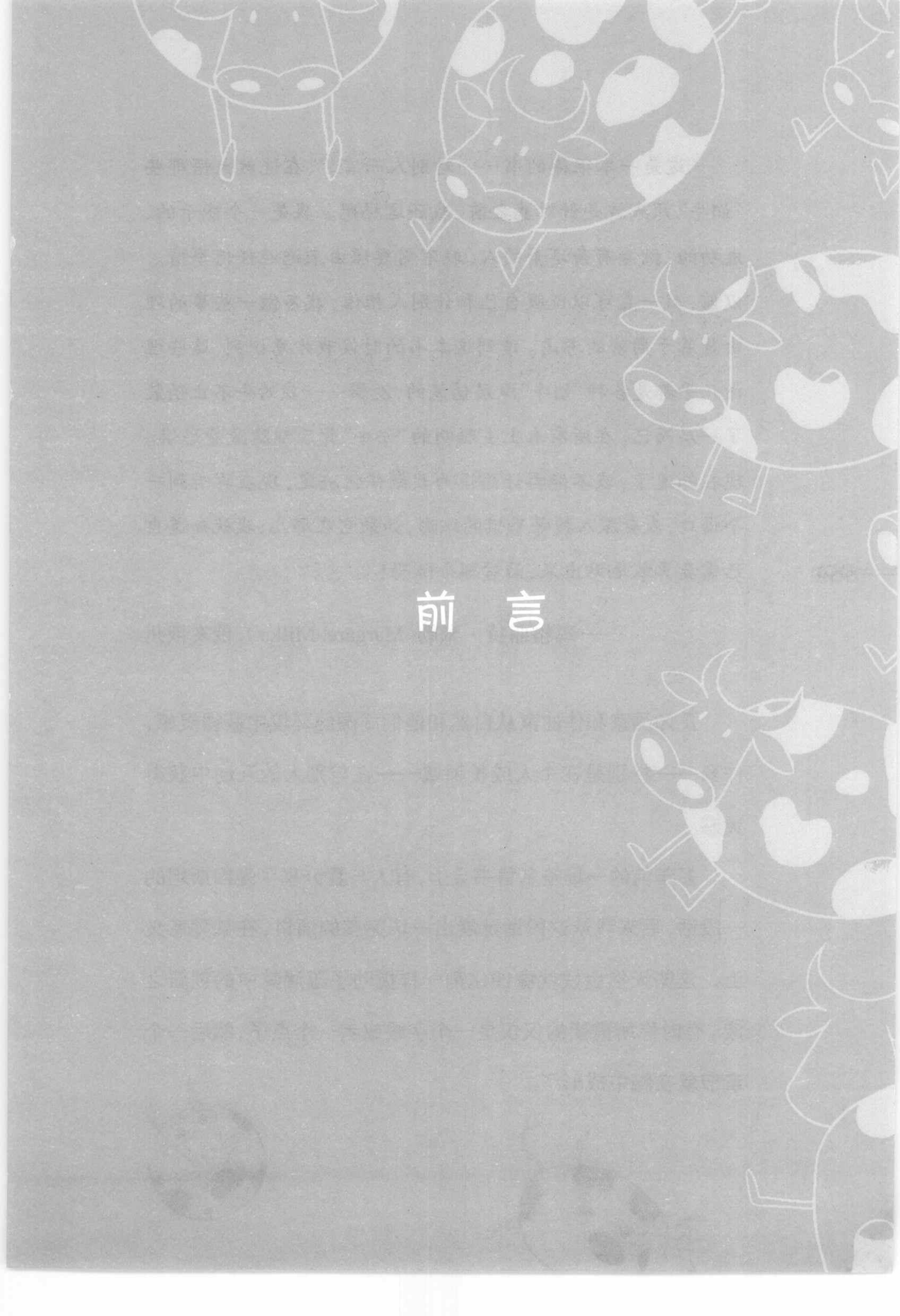












前　言

“这是一本很棒的书……对别人而言。”在恍然大悟那些“奶牛”原来就是针对我之前，我还这样想。我是一个能干的、成功的、做事有条不紊的人，我不需要理由来逃避任何事情。以前，我一直可以说服自己和让别人相信，我不做一些事的理由是基于周密的考虑。读到这本书的时候我才意识到，这些理由几乎都是各种“奶牛”深层伪装的，没错——我的牛不止伪装了一层而已。在所有看上去聪明的“奶牛”背后都隐藏着恐惧。现在知道了，我不能再让恐惧为我做任何决定，现在再听到一个借口，我会深入搜寻恐惧的踪影，如果它在那儿，我就知道自己需要勇敢地站出来，面对那个障碍！

——玛格丽特·米勒（Margaret Miller），俄亥俄州

正如画家和作曲家从自然和他们周围的环境中获得灵感，作家——特别是在个人成长领域——在与别人的互动中获得灵感。

多年前的一场签名售书会上，有人与我分享了爱因斯坦的一段话，后来我从这段话延展出一场完整的演讲，在某种意义上，这些天然金块就像催化剂一样搅动了蕴涵其中的创新之液。有时你所需要的仅仅是一个字眼或者一个点子，然后一个章节就在脑中成形了。



我一直很幸运，当人们听说我是个人成长类书籍的作家时，都很乐意把那些最能打动并激励他们的书籍和作者与我一起分享。还有一些人，和我一起分享他们最喜欢的故事、趣闻或者铭记在心的经历。当然，所有这些都是我工作中源源不断的灵感来源。

实际上，我第一次听到这个看似无关紧要的“奶牛”的故事是在多年前从纽约飞往布宜诺斯艾利斯的航班上。我是从一位可爱的女士那里听到的，我有幸坐在她旁边的位子上。这种过夜的航班通常都是晚上 7 点左右从纽约肯尼迪机场起飞，这样到半夜的时候，你才用完餐饮和甜点、看完第一部电影而已，这时你还需要再飞 5 个小时。

如果你不能入睡——我经常就是如此——你唯一的希望就是通过和你的邻座聊天来打发时间。所以，我和她主动攀谈，谈到了我们的工作、我们的家庭、我们是否经常出门，然后交换了名片之后，我们开始谈到我们的职业生涯和专业兴趣。

于是，在舒适的现代波音 777 上，当凌晨飞过南美洲上空时，我第一次听到了这个看似平凡却别有启发的“牛的故事”。后来，我又听到过两个不同的版本。当然，你在这里将要读到的，是我对这个故事的一种个人诠释。我要在这里事先声明，

就像每一部好的推理小说最后的声明一样：与任何人物或事件如有雷同，纯属巧合——尽管可能是有意的巧合。

有趣的是，当我第一次在一个研讨会上讲到这个故事时，不过两三分钟就讲完了，但是后来我发现，故事每讲一遍，就变得越来越长，就像连续剧中每集都有新的角色加进来，预示着故事将出现新的情节，并给我们带来新的观点或新的启示，有时还会出现平行发展的剧情，比我原先所想的还要丰富与生动。

在过去的几年里，我已经在全球和成千上万的人分享过这个故事。然后有一天，一位来自盐湖城的企业家听了我的报告后，问我是否可以把这个故事的电子邮件发给他，好让他跟员工一起分享。

在那个场合，我花了超过两个小时来讲述我扩展后的故事版本，里面加进了很多新的观点和一系列案例，我想满足这个企业家的要求。但是我无法将这样一个引人入胜的隐喻故事缩减成一段草草写就的简介，所以，我决定一劳永逸，将这个完整的悲剧性的“牛的故事”付诸笔墨。

于是，这本书就这样诞生了。

我兴奋地探索这个精彩寓言所蕴涵的一切挑战与机会，并迫不及待想要知道读者的反应。所以，我等不及书籍出版的漫

长过程，决定以电子书的形式出版该书的第一个西班牙语版本，相信这是观测读者反应的最快方式。结果反响之热烈出乎我的意料，在不到4个月的时间里，超过100个国家的逾25万人下载了该书。

当然，我的本意不是让人们下载该书而已，我希望他们能够实际阅读它。所以，我采取了进一步的措施，给读者发了一封邮件。不过，我没有直接问他们是否读了该书，因为我知道他们即使只看到了封面，也会回答是。我问的是有没有人摆脱了人生中的某些“奶牛”，我知道，现在你可能还不明白这句话是什么意思，但很快你就会明白了。

读者的回信同样踊跃，两周内就有一万多名读者写信来一起分享这本书带给他们的启发，现在，他们决定摆脱借口，追求自己真正想要的生活。很多人提到，在正视和摆脱自我限制后，是如何彻底扭转了自己的人生。

不仅如此，他们还希望自己的经验能够鼓舞他人，于是鼓励我将这些个人奋斗的经历都纳入书中出版。所以在这个版本中我加进了一些这样的故事，这样你就可以看到别人是如何克服限制、过上不平凡的生活的。

这个“奶牛”的故事所讲的是如何摆脱让人表现平庸的恶





习、借口与念头。我一直认为，成功的真正敌人并不像大多数人所以为的那样是失败，而是平庸——一种得过且过的想法。

失败可以成为我们迈向成功的垫脚石，使我们有机会吸取重要的教训。如果没有这些失败，我们可能永远也不会知道自己需要改变哪些习惯和模式才能进步。人需要逆境才能成功。

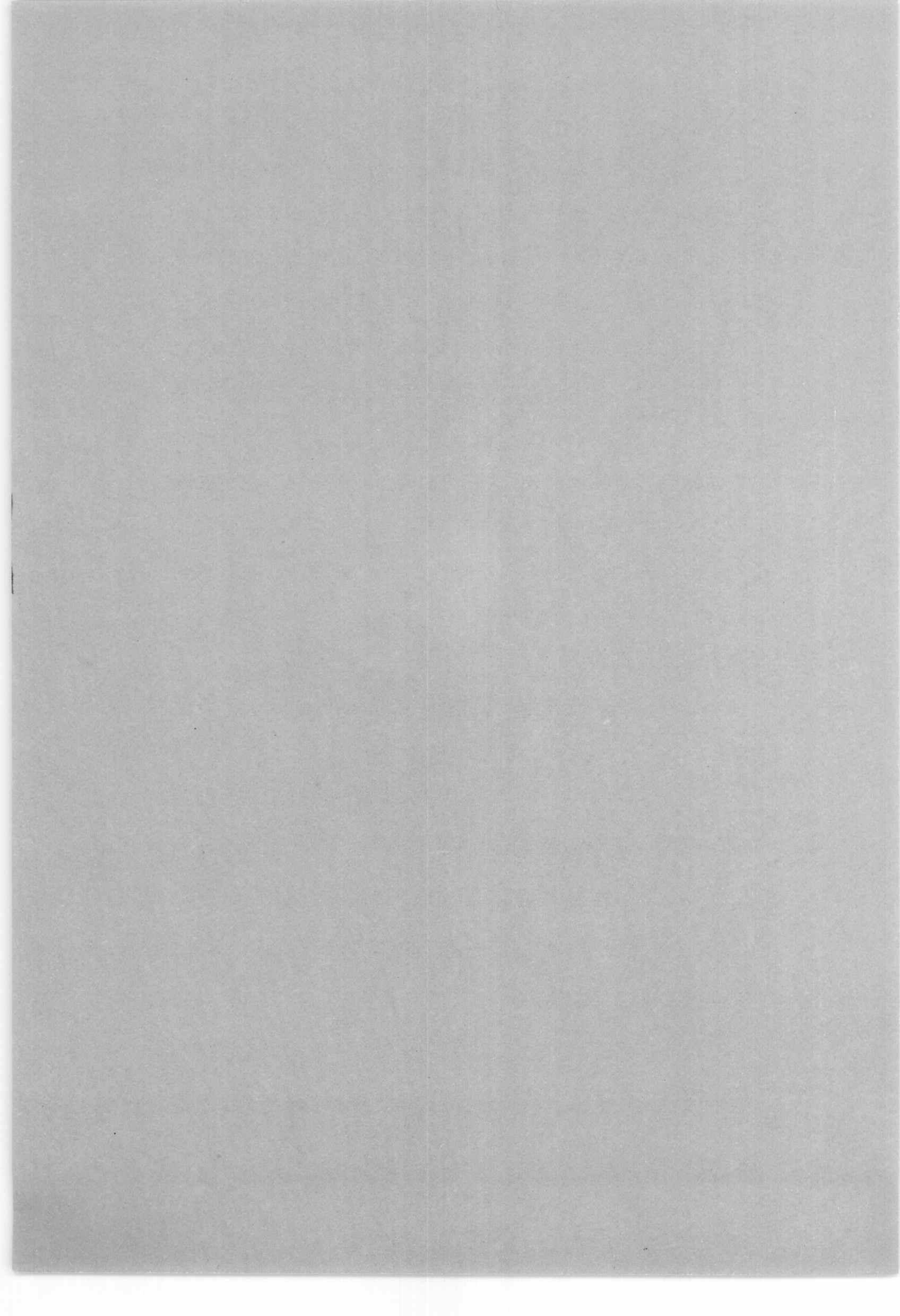
相对地，另一方面，平庸却不能带给我们任何启发，我们从中学不到任何东西。事实上，当我们甘于平庸时，学习过程就完全停顿了，这也是为什么我要极力避免平庸的原因。我知道有些人视失败如瘟疫，避之唯恐不及，那是因为他们所受的教育使他们对失败抱着恐惧。而我认为，如果我们能把时间用来摆脱那些滋养平庸的借口和谬见，将比用来回避生命中可能的失败更有意义。

这个永恒的"奶牛"的寓言说明，脑中看似无害的想法可能会产生破坏性效应，当我们决定摆脱那些借口时，才会看到具有深远意义的改变。

我深切地期盼每一个读者都能从这个故事中获得启发，不过，如果到最后还是觉得自己没有学到什么，那么，很可能就是你的那头"奶牛"在作怪了！



第一章　牛的故事



我的失败大多是别人直接或间接造成的——过去，我总是因为自己所遭受的挫折而责备我的妻子、我的老板、我的同事、我的父母或是其他人。时至今日我才反思，也许我在有些场合当中是正确的，而在其他一些时候，我只是找借口来掩饰自己的错误和优柔寡断罢了。无论如何，奶牛的故事教会了我：他人是否有错其实是完全无关紧要的，因为，我不可能靠着“坦白地说，我想要成功，但是由于他的错误导致我没有成功”“没有尽好她的职责是她的错误”这一类的说法度过一生。我想在我们的人生当中，我们每个人都不得不面对的一个巨大的挑战就是——为自己的成败担负起百分之百的责任。而且，更重要的是，一旦你这样做了，就不会一直痛苦地想着自己的失败与不幸都是别人造成的。

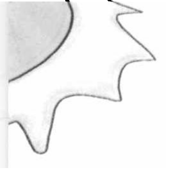


——安东尼·伯格斯(Anthony Burgos)，西雅图



很久很久以前，有一位睿智而经验丰富的老师想要向他的一个学生传授获得快乐而成功生活的秘诀。考虑到大部分人在寻找快乐的过程当中，都会面临许多不必要的阻碍和困难，他认为，应该传授给学生的第一课，就是解释为何有这么多人，过着平凡又普通的生活。

这位老师想，世上有太多的男男女女似乎都无法跨越阻挡在他们通往成功之路上的障碍，并因此终生郁郁不得志，忍受



着失意的生活。老师知道，想让学生理解这个重要的启示，就必须让他目睹，如果允许平庸来统治我们的生活，它将会变成什么样子。

为了教授这些重要的课程，他决定带着他的学生长途跋涉，去该省最贫穷的一个山村去看一看。一路上，贫瘠、穷困和荒凉笼罩着整个村落，当地的居民似乎早已习惯了听任命运的摆布。

他们到达那里之后，老师要这位年轻的学生帮他去寻找当地最贫困的家庭。那里，就是他们当天晚上要投宿的地方。

走了一会儿，他们到达了小镇的郊区。在一个前不着村后不着店的地方，这两个人看到了这辈子所见过的最破旧、最矮小的房子。

这个随时都可能坍塌的小窝棚，坐落在整个村落的最边缘。毫无疑问，它的主人，肯定是这里最贫困的一家人了。窝棚的外墙还立在那里，这简直可以算作一个奇迹，因为以其破旧的程度，它随时都可能会倒塌。水从破烂不堪的屋顶上渗透下来，这所房子的一切看起来丝毫不具备遮风挡雨的功能，各式各样的垃圾堆积在

墙角,更加剧了这个房子的破败景象。

一个小孩最先看到接近房子的陌生人,于是告诉了房子的主人。主人赶忙走出屋来,热情地问候两位陌生的来访者。

“主人家,你好啊!”那位老师说,“我们两个旅途劳累的人,想在您府上借宿一晚,可以吗?”

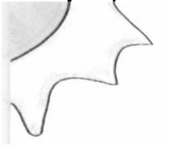
“寒舍有些拥挤,如果你们不介意的话,我们非常欢迎你们住在这里。”

师生二人走进屋里,立即被眼前狭小的空间震呆了:不足14平方米的地方,竟然住着一个八口之家。父亲、母亲、四个孩子,还有祖父母,在如此局促的条件下,所有人都尽其最大的努力给彼此腾出多一点点的空间。

蓬乱的头发、孱弱的身躯以及粗糙的衣服,让眼前这家人生活的窘迫显露无遗。悲哀的面容和低垂的头,无疑证明了贫困不仅侵袭着他们的身体,同样也吞噬着他们的心灵。

两位客人忍不住四处打量,想知道在如此贫穷的环境当中是否有什么有价值的东西。而结果当然是——没有。

但是当他们走出这间房子的时候,他们发现自己错了。让人难以置信的是,这个家庭拥有一件最不寻常的财产——在这样的境况下尤为不寻常的东西,那就是,一头奶牛。



虽然这头奶牛并不算什么，但它却是这个家庭日常生活和活动的中心。“喂牛啦”“确保牛有足够的水喝”“把牛拴紧一些”“别忘了去放牛”“挤牛奶啦”……虽然，这头奶牛所产出的奶，甚至不够维持这家人的生活，但在这个家庭当中，这头奶牛却扮演了一个非同寻常的角色。

而且，这头奶牛似乎还有一个更为重大的价值：它是使这一家人不至于陷入赤贫的唯一财产。在这样一个荒凉贫瘠的地方，有如此备受重视的资产，可以博得邻居的尊重。

因此，在肮脏和混乱当中，就有了这样一头奶牛的存在。了解了这一切之后，师生二人躺了下来，在那里住了一晚。

第二天，尚未破晓，师生二人早早地起来，他们没有吵醒屋里的任何人，就开始继续他们的旅程了。学生环顾四周，仿佛要把这个地方的破败画面留在心中。坦率地讲，他仍不确定自己是否学到了老师有意教授的东西。但在动身上路之前，老师曾悄悄地告诉他：“现在该是你从这个荒凉的地方获得启示的时候了。”

在这次短暂的拜访当中，他们目睹了一种几乎完全无望的生活，但是这个年轻人并不十分清楚导致这个家庭凄惨现状的原因。他们为何落魄到这个

地步？是什么使他们忍受一切却不思改进呢？

老师慢慢地朝那头奶牛走去，奶牛就被拴在离房子不到20码远的摇晃围篱上。当他们走到距离这只动物只有一步远的时候，老师突然从随身携带的刀鞘中拔出一把匕首。他的学生迷惑了。当老师举起胳膊时，学生被将要发生的事情惊呆了，他看到令他难以置信的一幕：他的老师迅速将手里的匕首刺入那头奶牛的喉咙。这一致命的创伤，让那只可怜的牲口慢慢地瘫倒在地。

他开始完全不相信自己的眼睛了，“老师，你做了什么？”他说。虽然觉得纳闷，但他仍尽量压低声音，以免吵到那还在睡梦中的一家人。“你怎么能杀了这只可怜的动物呢？你到底想要上什么样的课程，竟要以这家人的彻底破产为代价？这可是他们唯一的财产啊！现在，没有了这头牛，他们可怎么办？”

年轻人所施加的压力并没有让他的老师感到不安。老师完全不在乎学生的牢骚，也毫不关心这户可怜的人家失去他们的牲口之后命运将如何，撇下这可怕的场景，他径自走开了。学生跟在老师身后，依旧满腹疑惑，亦步亦趋，就像他们的旅程刚开始时那样。

看来这户贫困人家势必得面对更加无法预知的人生，相信

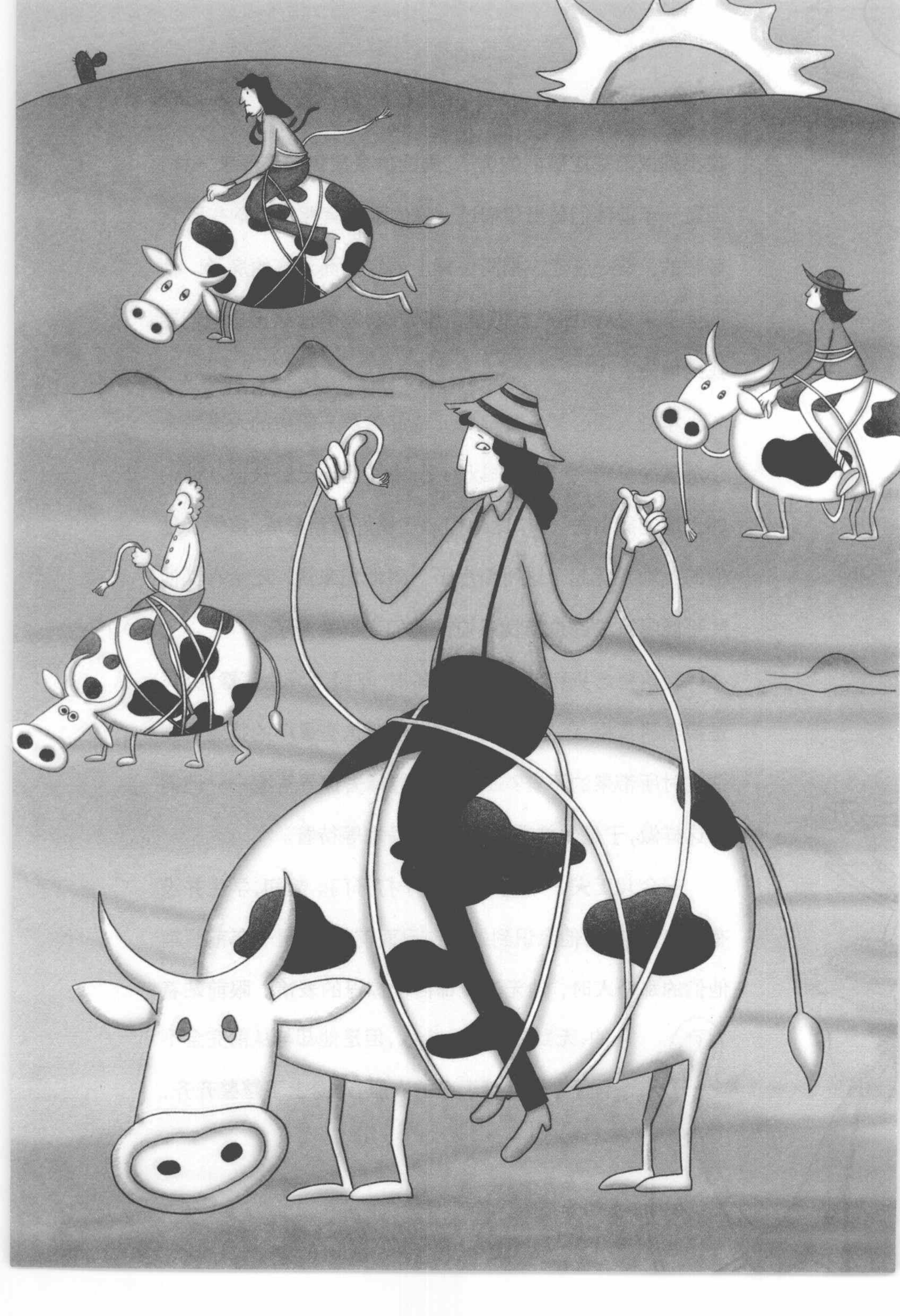
往后的日子会更加悲惨。

后来的几天，一个可怕的念头一直浮现在学生的脑海中——那个家庭，在没有了他们的奶牛之后，肯定会被饿死。他们失去了唯一的生存资源，自己又能从中得出什么结论呢？在接下来的几个月里，他经常被这个想法所困扰。大部分时候，他都对自己备感失望，因为他从来都没敢向他的老师质问过那个可怕的早上所发生的事。

一年以后的某个下午，他的老师突然建议再次回到那个小村子，去看看那户人家过得怎么样。这个提议又唤起了学生对杀“牛”事件的鲜明记忆，即使事情已经过了这么久，他还是不明白老师的寓意何在。

当他再次陷入思索时，他想到了对那个可怜家庭的命运而言自己曾充当过的角色。他们会变成什么样子呢？他们是否经受住了那次严重的打击？他们开始新的生活了吗？自己和老师做了那样的事情，还有脸面对他们吗？尽管带着种种悲观的想法，他依然遵从老师的建议，忐忑不安地踏上了旅程。他想，这个旅程或许能给一年前的烦恼情结带去一丝光亮。

经过多天的旅行，两个人到达了原先那个村庄，却一直



找不到以前那座破旧的房子。周围的景象仍旧和原来一样，但是一年前他们曾经借宿过一晚的那座窝棚已经不在了,代替它的，是一座建在相同位置上的崭新而漂亮的房子。他们停下来,从四面八方打量这座建筑,才确信这正是他们要找的地方。

年轻人担心那头牲口的死或许给那户简陋的人家带来了沉重的打击,令他们难以承受;或许他们已经被迫从他们的土地上搬出去,一个比他们运气稍好的新家庭,接管了他们的土地并建起了这所新房子。对他们来说，还会有其他的可能吗？或许是羞愧感迫使他们离群索居了。

当这些念头在他的脑中翻转时,年轻人开始犹豫,究竟是要弄清真相,还是继续上路,以逃避这些最坏的猜测得到证实时所带来的不安？最终，他选择去探寻答案——他需要这样做,于是他敲响了门,并静静地等待着。

一会儿工夫,一个快乐的男子打开门。起初,学生并没有认出他来,当他意识到站在自己面前的,正是一年前留宿他们的那个人时，他无法掩饰自己惊讶的表情。眼前站着的,无疑就是同一个人,但是他却与从前完全不同了。他穿着干净的衣服,浑身上下整整齐齐,

脸上洋溢着灿烂的微笑，眼里闪烁着活力。毫无疑问，他的生活已经发生了巨大的变化。

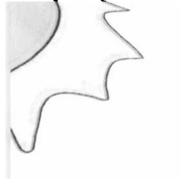
年轻人简直不敢相信自己的眼睛。这怎么可能呢？在这一年的时间里，究竟发生了怎样的事情？他冲上前去问候这个男人，并迫不及待地询问他，他和他的家人究竟碰上了怎样的好运气。

“一年前，我们在这里作短暂的停留时，你们似乎过着最不幸、最无助的生活。”年轻人说，“请告诉我，那之后到底发生了什么，让你们的生活条件发生了如此大的变化。是什么给你们带来了好运气？”

这位男主人对这两个过路人屠宰了他的奶牛的事实并不知情，他邀请他们进屋，并把这一年来发生的故事说给他们听。而这个故事，足以永远改变这个年轻人的生活。

他恰巧从他们离开的那一天开始讲起。一些坏人，或许是因为妒忌他们的稀有财产，残忍地屠宰了那头可怜的牲口。

“我必须承认，”那个人说，“我们的第一反应是，完全地绝望和极度地苦恼。因为很长时间以来，那头奶牛的奶是我们生活的唯一来源。除此之外，那头牲口是我们拥有的唯一财产，我们靠它生活。那头奶牛是我们日常生活的中心。坦率地讲，



拥有它让我们有一种安全感，它为我们赢得了邻里的尊敬。”

“悲剧发生后不久，我们意识到，除非我们做点别的事，否则处境会越来越糟。失去了那头牛使我们的人生跌到了谷底，但我们还是要吃东西，还要养活我们的孩子。于是，我们在房子后面开辟了一小块空地，撒下一些种子，种起了蔬菜。在悲剧发生后的最初几个月里，我们就靠着它们活了下来。”

“过了一段时间，我们发现，这块地里收获的蔬菜，比我们自己需要的还要多。如果我们能够把剩余的部分卖给邻居们，我们就能够买更多的种子。于是我们这样做了。不久，我们不仅有了足够的蔬菜自给自足，还可以把多余的菜拿到城镇的市场上去卖。”

“然后幸运的事就发生了！”男主人激动地说，“我们的生活中，第一次，有了一些钱，可以买衣服和食物。从那之后，我们渐渐燃起了对新生活的希望，那是一种我们之前从来没有想过，甚至连做梦都没有梦到过的生活。”

“上个月我们建起了这座小房子。一切都好像冥冥之中自有天意，失去那头奶牛，让我们睁开了双眼，看到了崭新而繁荣的生活。”

年轻人被男主人所讲的故事惊呆了。最后，他终于明白了他所敬爱的老师想要传授的课程。这一切突然变得很明朗，那头奶牛的死，实际上，并不像他所想象的那样，是那一家人生活的终结，而恰恰是他们充满了机遇的新生活的开始。

那位老师，在男主人讲述整个故事的过程当中，一直静静地坐在他的学生旁边。最后他问年轻人："如果他们一家人仍然拥有那头牛，你觉得他们有可能在过去一年完成这一切吗？"

"肯定不能。"年轻人毫不迟疑地回答。

"现在你明白了吗？那头他们曾经视为宝贵财富的奶牛，实际上正是把他们和贫穷拴在一起的镣铐。他们一直满足于那头奶牛可以使他们免于毁灭的想法。但是，直到失去了这种虚假的安全感，他们才不得不去寻找生活的新方向。"

学生解释道："换句话说，那头被他们的邻居们看做是福祉的奶牛，给了他们自己并非完全贫穷的错觉。而事实上，在那时候，他们所过的，的确是完全窘困的生活。"

"就是这样的，"老师回答说，"这就是当你满足于自己所拥有的少数东西时所发生的事。这种想法本身会变成一副沉重的枷锁，会制约你追求更加美好的东西。顺从开始主宰你的生活。虽然你并不满意现状，却也渐渐开始学着接受；虽然知道



生活中的什么地方让你不快乐，但是总觉得还不至于完全痛苦；对所面临的生活感到失落，却又不采取行动来彻底改变它。你明白那样会有多悲惨了吧？”

“当你拥有一份你不喜欢的工作，而这份工作甚至都无法满足你最基本的生活需要，而且无法为你带来成就感或你真正想要的生活时，要做出辞职并另谋他就的决定是很容易的。但是当这份你不喜欢的工作还允许你偿还账单、维持生计，甚至还能让你享受一些小小的愉悦时，你就会很容易落入“小富即安”的陷阱当中去。毕竟，你付诸行动之后，后面还有人排队等着那份工作。”

“就像在对待那头奶牛的问题上一样，这种态度总会让你停滞不前。除非你肯抛弃它，否则你将永远无法体会和现在所不同的生活，终生都会是故步自封的受害者。这就仿佛你站在起跑线上的时候就决定了蒙住自己的双眼，却还祈求最好的成绩一样。”

学生站在那里，陷入了沉思。他被老师的言论所感染并开始明白了其中的真谛。“我们每个人的生活中都有属于自己的‘奶牛’，我们背负着由我们的偏见、逃避、恐惧和借口所构筑成的沉重负担到处行走。不幸

的是，所有这些自欺欺人的局限将我们与平庸的生活紧紧拴在了一起。”

“不仅如此，”老师又说，“许多人固执地用一些所谓的理由来解释自己为什么一直没有过上梦想的生活。他们编织一些看似可信的借口来向别人解释，然后继续忍受着内心的煎熬。直到他们意识到，这些理由即便可以使别人信服，对自己来说却是毫无助益。”

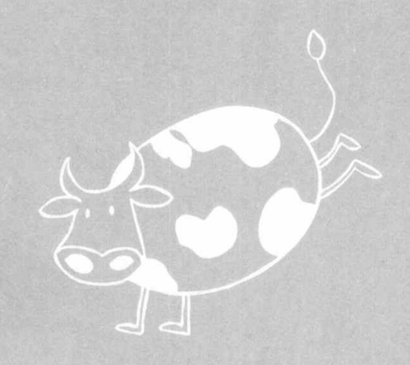
“这是多么重要的一课啊！”年轻人反应过来，并立即着手找出自己的“奶牛”。



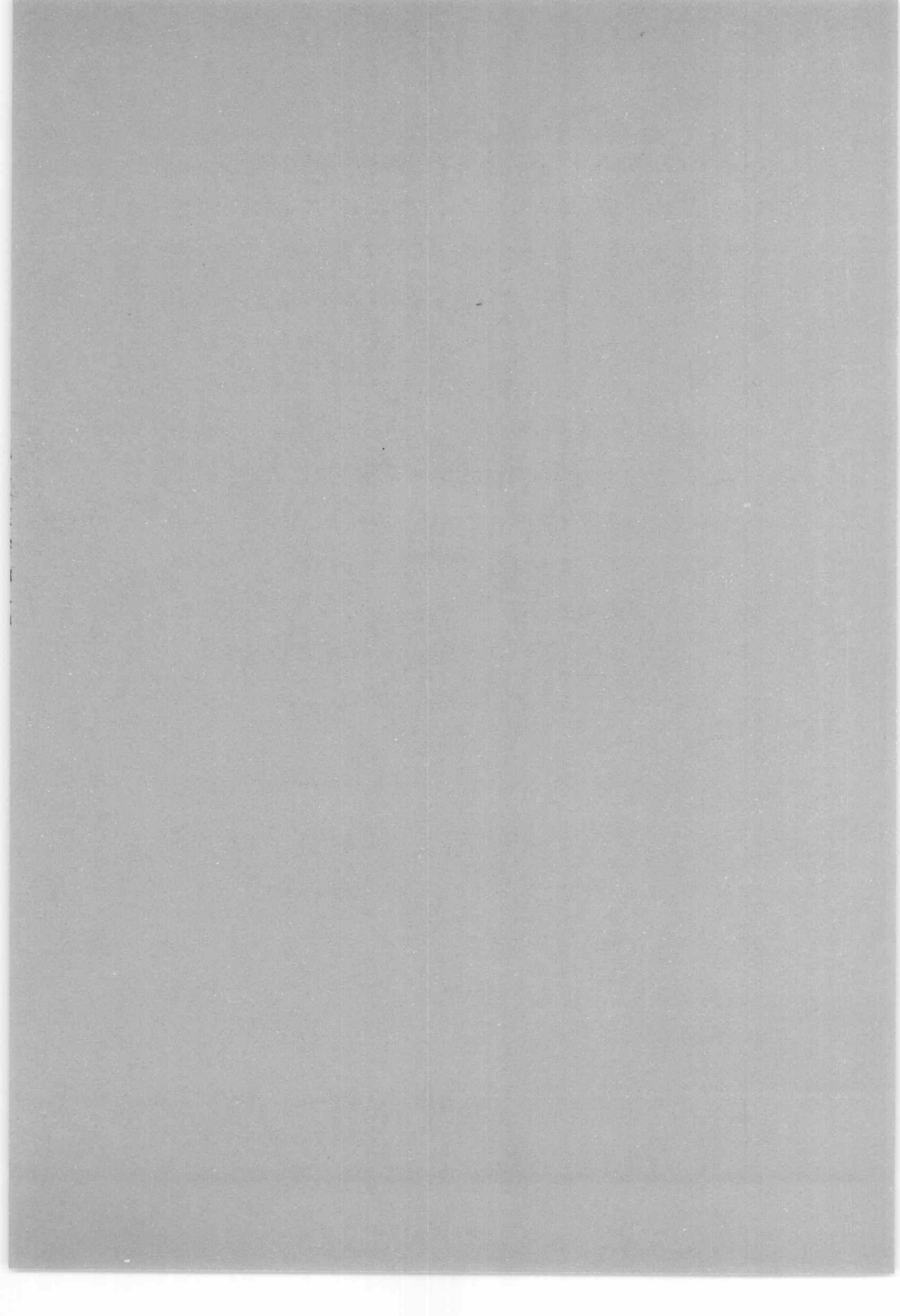
在剩下的旅程中，他开始认真思考这辈子自己所设下的种种限制，他决心要摆脱这些将他与普通和平庸的现状捆绑在一起的、阻止他发挥自己真正潜能的一切想法。

毫无疑问，那天就是他“无牛”新生活的开始。



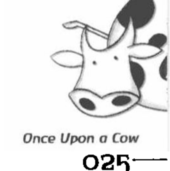


第二章
别以为每头奶牛都会叫



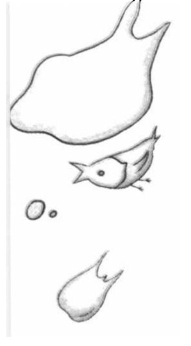
拖了几天，我终于决定拿起这本书来读。在读这本书的过程中，我一直在笑，因为我意识到了自己几乎用过本书每章中的绝大多数借口。它们当时听起来好像没有不合理之处，但是在白纸黑字上看到它们，却让我觉得近乎尴尬。实际上，我还曾把其中的一些借口，作为好的建议与别人一起分享过。对我来说，犹豫一直是我最大的问题。我用诸如“小心为上，免得后悔”“不到你完全确定的时候不要仓促行动”或者是“先搁置一下”之类的“奶牛”来掩饰它们。结果导致的问题就是，一些本来我知道必须去做的事情总是被延迟到机会丧失为止。我现在明白了，人们很容易就会在不自觉中沦为借口与辩解的奴隶。并且，它们虽然看似微不足道，但是却会导致严重的后果。现在，我期待着写下我的“奶牛”并尽快将它们驱除出去。

——查尔斯·约翰逊(Charles Johnson)，洛杉矶



和许多恶习一样，“奶牛”通常喜欢默不作声地陪伴着我们，这样它们就不容易被认出来，也不会引起我们的注意，以致在不知不觉中对我们的整个人生产生负面影响。事实上，很少有人愿意承认自己是在编造借口，我们常喜欢把借口看做是事实或是对现实状况的最合理的解释，并把它们当成是无法控制的因素。

我们不是“迟到成性”，我们只是“姗姗来迟”，或者不如说



是"意外堵车"的受害者(这些其实都是借口和托词)。你可以看出我们有多容易就陷入这种恶习而不自觉吗?

我们的借口已经变成了"逻辑上合理的解释",我们非理性的恐惧则是"小心谨慎",我们的低期望是"对生活更现实的看法"。我们否认自己是在退而求其次,认为自己只不过是"看清现实、避免失落"而已。我们从不承认自己是在为自己的平庸找一个合理的解释,而比较喜欢把它想成是在建立一个对自己最合理的标准。

所以,我们很难相信自己的身边有"奶牛"存在。对我们来说,我们的辩解听起来一点也不像是借口,它们都是合情合理的。你明白了吗?不是所有的"奶牛"都会显露身份,所以很容易被人忽略。

与来自世界各地的人们分享这个寓言并聆听了他们的借口与"合理解释"之后,我得出了一个结论,那就是,很多人其实并不打算摆脱身边的"奶牛"。

所有那些为了避免改变而提出的借口听起来都比较好听,因此,它们更容易被接纳容忍并较少使人产生罪恶感。但如果我们想要成功的话,就必须要杀掉身边的"奶牛"。

我知道这听起来有些暴力。如果我不是请你杀掉你的

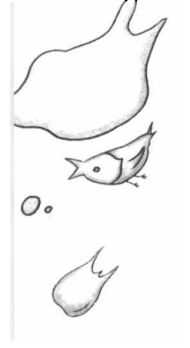
奶牛，而是让你“改变你的态度”“调整你的行为”或者是“修正你的坏习惯”，听起来可能会顺耳一些。但是我已发现，如果我们是真的想要成功的生活、变成理想中的自己的话，就必须对自己残酷一点，诚实面对自己。这一切就应该从以真实名称来称呼事情开始，而不是靠着委婉的或情感上可接受的替代字眼来表达。

在这本书里，“奶牛”这个词象征了所有的借口、托词、理由、谎言、“合理化”的解释、恐惧和错误信念，正是它们将你与平庸生活捆绑在一起，阻碍了你去实现真正想要追求并应该获得的理想生活。可悲的是，我们实际拥有的“奶牛”可能比我们愿意承认的要多得多。



总的来说，我们所有的“奶牛”可以分为两类：借口和画地自限的态度。借口常以辩解、托词和谎言的形式出现。画地自限的态度通常表现为恐惧、“合理化”的解释和错误信念等形式。在下一章，我们将会讨论画地自限的态度。这里，我们先看一下我们的借口。

当我们没有做应该做的事情或者是还没有完成应该完成的事情时，一般就会找借口来解释。借口和画地自限间最主要的不同在于，大部分时候，甚至连我们自己都不相信那些借口。



我们知道它们是不真实的，只不过是掩饰自己的平庸和挽回面子的一种简单方法罢了。

“抱歉我迟到了。你知道吧，堵车堵得太厉害了！”

无论如何，并不是堵车让我们迟到的，我们只是对于努力准时到达不那么上心而已。为了掩饰迟到引起的不安和内疚感，我们编造了一个借口。其实，编造一个借口无疑意味着对我们自己和他人的不诚实。

像这样普通的借口在社交场合中，往往比事实更容易被接受。我们抱怨交通，只是因为我们不想承认，自己的迟到仅仅是因为不想错过最后一刻钟的新闻。那样看起来不太好，对吧？我们选择打电话去办公室说“今天我病了”，而不是说“因为我答应女儿跟她一起去参加她学校的户外教学，所以我今天会晚点到”。

但是，因为带着所有的“奶牛”，我们一直在为这些社交上可接受的借口付出代价：那就是不能坦荡地面对说实话的后果。

借口？我？从来没有！

借口是那些最普通不过的“奶牛”品种。就像推出一只

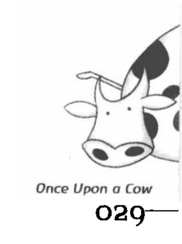
替罪羊一样，借口只不过是一种掩饰平庸的方式，是一种不必为事实上我们能够控制的事情负责的相对简单的方法。

借口所表达的真实含义就是——“我很惭愧，但它真的不是我的错。”

“我没有通过测验，但那是老师的错。她没有给我们足够的时间学习。”

“我在自己的职业生涯当中一无是处，是因为我每次跳槽，都碰不到赏识我才华的老板。”

“我的婚姻失败是因为我的爱人从来不曾试着来理解我。”



把事情的责任推到别人身上，可能会比直面它或者是自己承担责任要来得容易一些。我们想逃避的情形可能是一个不及格的分数、一次拒绝、一次冲突、孤独的感觉或者是严厉的批评。想回避这些不愉快原本是无可厚非的，但无论如何，逃避的同时也使我们失去了纠正我们必须面对的问题的机会。

所有这些借口，只会让我们摆脱责任、以受害者自居、不断地怪罪他人而已。只要你认为那是别人的错，你就再也不会做任何事情来补救这种错误情形。毕竟，那不是你的过失！你只

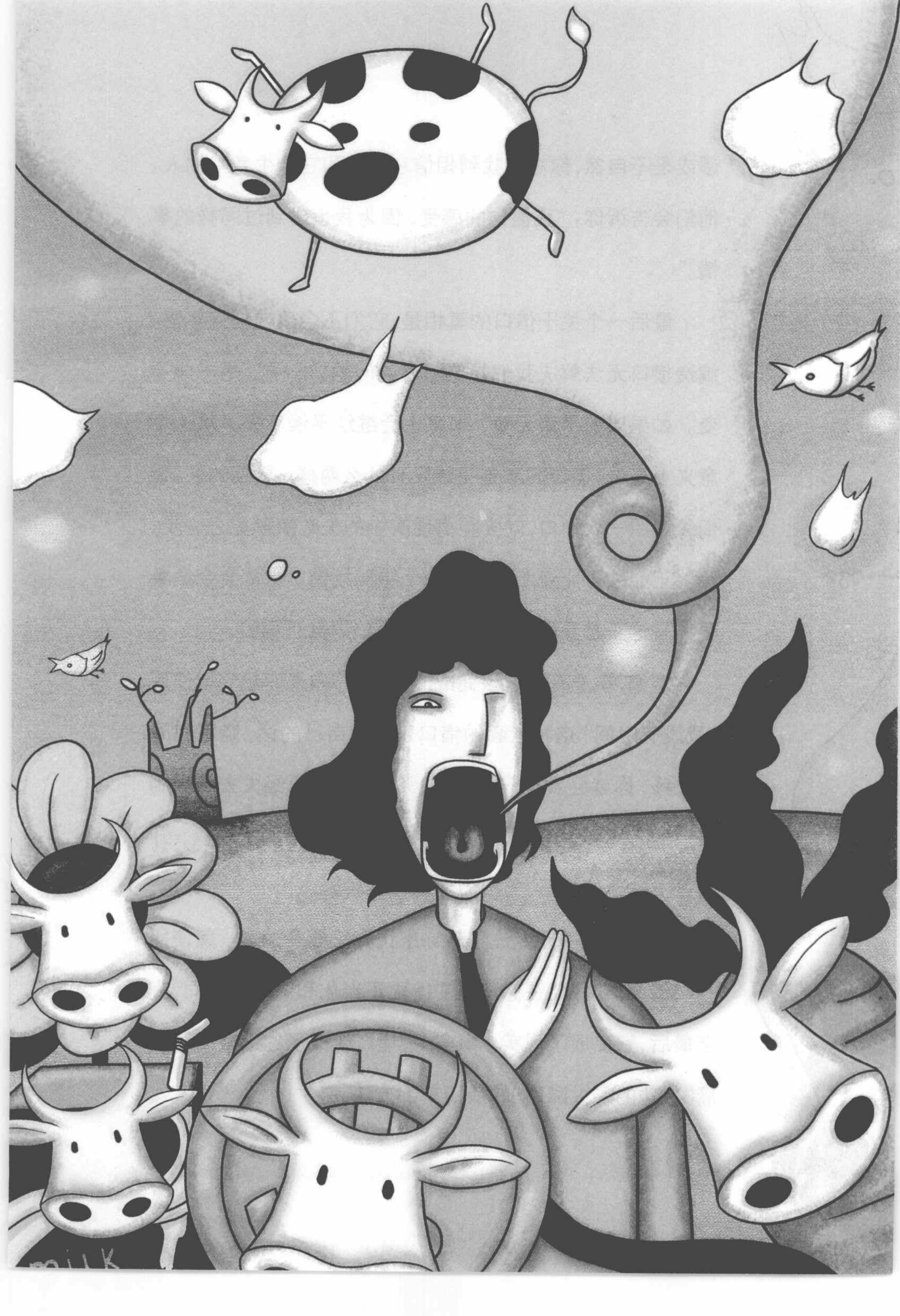
是一个受害者罢了。

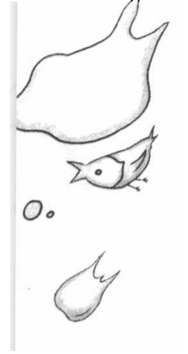
以下是借口的三个基本特性:第一,如果你真的想要为某件事情找个借口,那么你一定不费吹灰之力就能把它找到,而且,一旦你找到了借口,就会抓住它不放。

当塞缪尔被诊断出患有糖尿病,需要通过多锻炼、改变饮食来缓解疾病时,他为自己找出了一大堆理由,比如“可惜我没有足够的时间”“我一直都是这样吃的”“我常加班,没办法早起上健身房”“如果你只吃那些对你(的病)有益的东西,迟早有一天你会饿死的”。他甚至运用那个臭名昭著的借口,“我们所有人最终都会死,不是吗?”唯一的问题是,他所采用的这些借口,没有一个可以帮助他控制他的糖尿病。我希望在事情变得更糟之前,他能意识到这一点。

亡羊补牢,为时不晚。不幸的是,很多人都没能做到这一点。直到今天,我仍记得多年前和我一起共过事的一个商人。他是一个固执的烟民,把抽烟的坏习惯看做是自己完全无法控制的事情之一。在他临终的时候,他对家人说:“我真的不敢相信,我竟然让这个糟糕的习惯要了我的命。”

第二个可以确定的特性是,一旦你讲出借口,就一定能找到盟友,那是绝对的!无论你的借口听起来是多么的荒


milK



谬或是不自然，你总能找到相信它甚至和它产生共鸣的人。他们会告诉你："我懂你的感受，因为我也碰到过同样的事情。"

最后一个关于借口的真相是，它们不会改变任何事情。编造借口无法解决我们想要逃避的问题，日子还是一成不变。如果以前平淡无奇，未来也会继续平淡下去。从这个意义上来说，借口同准备失败没有什么两样。更糟的是，我们每使用一次借口，就会距离现实中的失败情形更近一步。

正如莎士比亚所言，"为一个错误找借口常常会令结果更坏"，这正是我们应该避免编造借口的真正原因。

例如，在没有完成该完成的事情时，如果你频繁地使用"我没有时间"这种老套的借口来搪塞自己的话，随着时间的推移，你就会发现一个事实，那就是，你已经失去了控制自己的时间和生活的能力。你将会丧失生活的主动权，开始过上被动的生活，筋疲力尽地在各种紧急情况之间奔走，却没有空闲的时间专注于对你来说真正要紧的事。每使用一次借口，它都会在你那里变得更正当化和更值得认同，直至最后，它变成了现实。事实上，借口变成了你逃避面对平庸（成功的最大障碍）的最简单的方法。

同理，一再重复、重申特定的想法也会阻挡我们采取行动的脚步，并导致长期麻痹的后果。我们不假思索地反复重申对生活有负面影响的想法，却没注意到这些想法到底是不是真的。

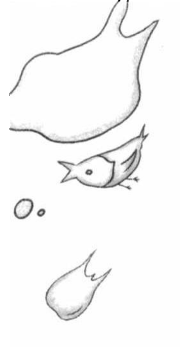
当我们真正有机会停下来并质疑这些想法时，就会发现其中的一些根本是经不起推敲的谬论，而另一些不过是我们从别人那里听到的不正确的评论罢了。更有甚者，有些想法虽然一文不值，但却道貌岸然地伪装成真相，借助于简单重复的功效，摇身一变，成为常用的受欢迎的谚语。

所以，忘记你的那些借口吧！你的朋友不需要借口，你的敌人也不会相信那些借口的。

俗话说……

当借口被许多人分享并反复使用之后，它就会变成被众人所接纳的一般见解。随着时间的推移，它们经常被加工成深刻有趣的格言警句，于是假定的真相就如名人名言一样被认可了。其实，在现实当中，许多谚语不过是阻碍我们前进的错误信念罢了。

例如，“老狗学不会新把戏”，或者“偷盗一次，做贼一世”之类的谚语，其作用不过是普及了两个荒谬的观点罢了。它们暗



示甚至可以说是鼓励我们去相信,人到了一定年纪之后,就不太可能学会新的东西了——好大的一头“奶牛”——或是某些习惯或行为永远也改不了。

这些观点不仅会让我们感到无能为力，还会使我们逐渐失去尝试改变、不断学习和积极调整自己的能力。我们天真地认为，如果大多数专家学者或是我们的父母总是重复这些谚语、格言,那么它们就一定是真的,或者至少,它们隐含着某些合理建议。然而事实上，它们之所以变成流行谚语,往往是因为它们恰好是被很多人共同分享的“奶牛”。

比如,花点时间来思考一下,下面这些箴言究竟是真的可信还是仅仅是非常讨巧的借口呢?

- 好心不一定有好报;
- 一动不如一静;
- 先有钱,才能钱滚钱;
- 期望越高,失望越大;
- 想象比现实美好;
- 宁可小心,免得后悔。

下面，让我们来仔细分析一下其中的一些谚语，以便能够正确评价它们所代表的真实含义，并弄清楚如果你赞同这些说法，你将付出什么样的代价。想象一下，例如坚信“好心不一定有好报”这样一个谬论，我们的有益行为不仅得不到褒奖，还会让我们因此而受到惩罚。这是多么玩世不恭的生活哲学！

再来想象一下这样一幕：你已经不再喜欢某份工作了，但你仍然选择对新的工作机会说不，而继续留在从前的职位上，这仅仅是因为“一动不如一静”。这是多么不合逻辑。然而，很多人在面对价值选择时，都会接受这个谚语，却不知道他们这样做的时候，正在因为满足于现状而与原来的期望渐行渐远。



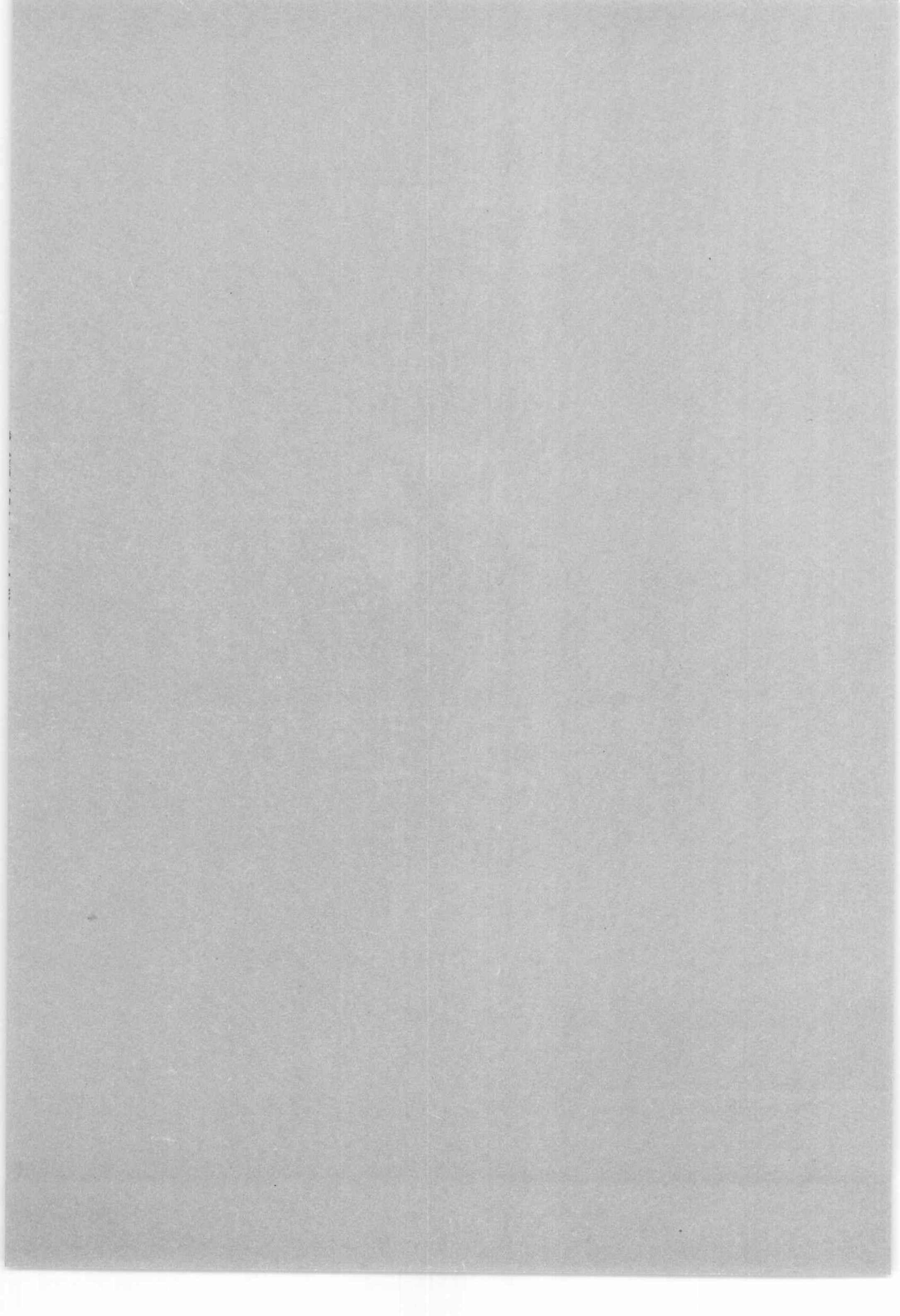
再来看看“先有钱，才能钱滚钱”这句话有几分真实性。我曾听过太多想创业的人就是以这句“金玉良言”为借口，而不愿意采取任何行动。一个真正的创业家一定会告诉你这种想法是完全错误的。那些敢于追求伟大梦想的人的成功经历，一次又一次地告诉我们，是远见、决心和毅力——而不是金钱——将想法转化成财富的。

因此，下次再引用这些所谓的“传统智慧”之前，我们一定要先弄清楚自己是不是在保护那些一无是处、只会让我们更加苟且偷安的“奶牛”。





第三章　小牛变大牛



早在我选择把飞行员当做我的专业之前，我曾想凭借自己的技术和个性去当一名证券交易员。这种想法曾一度让我着迷。然而，我的家人和朋友都告诫我说那样做风险太大了，对我来说，放弃稳定的专业以及固定的收入实在有点疯狂。当我36岁的时候，我决定不能再在别人的恐惧下生活，于是鼓起勇气做出改变。现在，我比过去活得更快乐，因为我确信这正是我想要的生活。我给自己当老板，可以灵活地安排时间，有激励自己的动力，也就是说，我可以激励自己去追求别人认为我达不到的境界。这是一种非常自在的感觉，而且相比以前，我对未来有了更多的憧憬。

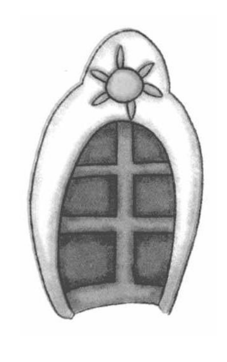
——威廉·林威尔（William Linville），佛罗里达州



我在上一章提过，画地自限的态度不管再怎么荒谬和不合逻辑，但对我们来说都太像真的了。它们到底有多真呢？

我们先来看看恐惧，这是画地自限的态度中最强烈的一种。FEAR（恐惧）有时候会被解释成 False Evidence Appearing Real（假可乱真）的缩写。也就是说，那些让我们恐惧的东西，看起来是如此真实，让我们动弹不得，无法采取任何行动。

以公开演讲为例吧。对于一些人来说，当着别人的面讲话是多么让人恐惧啊！这种恐惧是非常真实的，以至于在种种恐惧的排行榜上，当众讲话会比死亡所带来的恐惧排得还要靠前



一点。这虽然听起来有些荒谬，但是对一些人来说，在一群人面前讲话所引发的恐惧和不安确实要比预见死亡还要强烈。

你认为我是在危言耸听吗？不信的话，让他们在一群人面前说几句话，看看会发生什么事。他们的身心状况会马上发生变化。他们开始出汗，心跳也开始加快，双腿无力到几乎就要晕倒。在公众面前讲话的想法对一些人来说就是这样的恐怖！尽管你试着去告诉他们这种恐惧是不理性的，实际上不会有任何事情发生，但全都无济于事。

毫无疑问，恐惧是所有“奶牛”当中最糟糕的品种。它们会控制我们的意识并从生理和心理上渐渐地麻痹我们。对我们来说，唯一的解决方法就是即使知道自己可能会感到恐惧、不自信或是焦虑，也要采取行动。行动是消除恐惧的唯一方式。

“将理由合理化”是画地自限的另一种形式。我们常常用它来说服别人与自己，情况并不像看上去那样糟，即便是我们没法再坚持下去的时候，也是如此。将理由合理化的最大问题在于，时间一久就会让人信以为真。

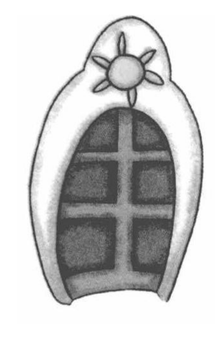
我们通常会花费大量的时间去头头是道地解释，为什么我们还会待在一个其实并不愿意待的环境中（比如一份

令人沮丧的工作)，而不去做更显而易见的选择——换一个新的环境——我们总是白白浪费时间去解释“留下”为什么是最好的选择。

我在思考“将理由合理化”的破坏力时，想起了我在某次签名售书活动中遇到的一位女士。她想从我这里获得帮助，以改善自己对工作的态度。“跟我说说你的工作吧！”我说。她的第一句话就是：“我讨厌我所做的事情。”她接着说，“我的老板不赏识我，对人总是冷嘲热讽。坦率地说，我所做的工作与所接受的培训并不是一回事。我也曾试图积极一点，但是没用，工作已然成了我的负担。”接下来，她给了我一堆理由，来说明为什么她除了待在那里之外，别无其他选择。



最后，当她终于停下来问我，是否可以告诉她怎样以一种更积极的方式来应对目前的境遇时，我说：“立刻辞职！另外找工作，找一个你喜欢的工作。”听着这些话，她被惊呆了。实际上，我知道这不是她所期待的答案。因此我开始给她解释，我们人生的目标不应该是学会应对那些我们所讨厌的事情，而应该是找出并从事那些我们喜欢做的事情。生命是如此短暂，不能都用来做我们不喜欢的事。我的朋友布莱恩·特蕾西的一句话说得很好，他说：“做错了工作，你所花费的所有时间都是



在浪费生命。”

画地自限的态度也会表现为对我们自己的能力、对他人以及对我们所生存世界的错误认识。很多时候，这些错误的认识会妨碍我们肯定和发挥自己的真正潜能。

伊莎贝尔最近参加了一次我的演讲会，她 60 岁出头，刚到美国来，最近这段时间一直在找工作。她对自己在所期望的职业里很难找到工作有一大堆的理由。比如，“我不太懂得人际交往的技巧”“我年纪太大了，没有公司愿意雇用我”“没有人会愿意雇用一个带着浓重口音的 60 岁的老妇人”。她喋喋不休地讲述着自己之所以没有找到一个好工作，很大程度上是因为她的年龄问题。当我问她都去过哪里找工作时，才知道她只去过一家公司求职，被一家公司拒绝过而已。

“克鲁兹博士，我该怎么做呢？”她失望地问我。我感觉她已经不是第一次讲述她的求职经历了，事实上，她可能和别人讲过不下 100 遍了。于是我说，“首先，不要再提那个经历了。第二，继续找工作，直到你被拒绝了 100 次以后，我们才承认你的求职是完全失败了。那时你再回来找我，我们会一起想出不同的策略。”3 个月过后，我刚好在同一个

城市举办讲座，你能猜到吗，伊莎贝尔又坐在了下面。在中场休息的时候，她径直走上来对我说："两次。只被拒绝了两次之后，我就找到了一份很好的工作。现在，我已经工作两个半月了，我做得很开心。"事实上，她看起来真的很高兴。我曾经见到的那张哭丧的脸早已不见踪影了，她获得了新生。当然，当你卸下一直扛在自己肩上的那些沉重的"奶牛"时，这一切都是必然的结果。

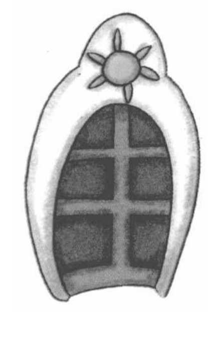


显然，从刚才的例子可以看出，"奶牛"会有不同的形式和伪装，并常常误导我们，让我们很难辨别和认识它们的真面目。有些人宁可把这些"奶牛"当成一生注定要扛的负担，觉得自己无计可施。

通常，限制你的能力、控制着事情的进展或者是为你提供借口、使你逃避责任的每一个想法，都是一头"奶牛"。但它们是怎么出现的呢？就好像大的谎言都是从小的谎言开始的一样，大的、发育完全的奶牛，通常也是从无辜的、毫无威胁性的小牛犊长成的。

悲观者的一天

这是一个"奶牛"怎样逐渐成形的例子。悲观是成功最大



的敌人,期望太低和消极的态度必定会导致挫折与失败。

如果说,乐观者的世界是积极的、充满机遇的,那么悲观者的世界则正好相反,他们总是生活在消极和抑郁当中。而实际上,乐观者和悲观者所生活的当然是同一个世界,他们感受的差距只不过是因为想法不同而已。

在我的一次工作访谈中,我在与一位态度特别悲观的人交谈时,找到了很多人产生悲观情绪的源头。每当我提醒他,他看待生活的方式有些黯淡时,他总是采用千篇一律的方法快速回应我说:“我只是客观现实一些而已。”

你可能也遇到过这样的人,他们会绕很大的弯子,给他们的消极态度套上“务实的想法”之类的外衣,以试图让这些消极态度合理化。事实上,如果你问一个态度正面的人是不是一个乐观的人的话,你将会得到一个毫无疑问的答案——“是”。反过来,如果你问一个态度负面的人是不是悲观的人,你可能会得到类似下面的答复——“我不悲观,我只是比较现实而已。”

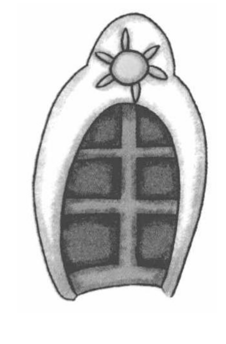
那么,“务实”是如何伤害我们的呢?很简单,如果你承认你自己是消极的或是痛苦的,那么你可能正站在某个需要做决定的转折点上,距离改变这样的态度仅仅是一步之

遥。你甚至有可能寻求别人的帮助，来改变自己看待生活的方式。相反，如果你认为自己只是现实的或务实的，那么你可能永远都不觉得需要改变视角。毕竟，在一般人的印象中，务实指的就是脚踏实地、以实际的角度看待事物，至少务实者都是这样想的。但是，如果你仔细观察，就会发现，大部分“务实者”通常都是悲观者，他们对事情都抱有消极的预期。我马上就会证明给你看。



以下可能是你经常会遇到的情况：你要求某个人达到某个特定的目标，就以“让他在下一次考试的时候拿到B等成绩”为例吧，如果对方回答说：“什么？让我拿B！让我们现实一点吧！我觉得我能拿到A等！”你一定会很惊讶吧！通常，我们更可能听到的答案是，“你期望我拿B？得了吧，我们还是现实一点的好，能拿到C对我来说就算是万幸了！”我想说的是，根据我的经验，“务实者”通常对自己的期望也比较低。

那只叫做“我是务实者”的“奶牛”不仅会阻挡你看到自己悲观的一面，而且会像一个凸透镜一样放大你所看到的东西，干扰你周围的世界。这个道理很简单，就像如果你戴上了深色的眼镜，你周围的世界看起来会变暗；如果你戴上了一个绿色的眼镜，你周围的每样东西又会蒙上一层绿色一样，悲观的态



度就如同一个我们评价和判断世界的变色镜片。

悲观者并非天生悲观。悲观态度的形成，既不是通过遗传，也不是任何人未经我们的允许和认同强加到我们的潜意识当中去的，它的产生是一个学习和社会化的过程。悲观和其他的负面情绪都是通过学习，再由我们自愿加入大脑而设定的。

负面想法不仅会阻碍我们实现梦想，也会慢慢地破坏我们的生活，让我们开始产生负面念头，以及有害的情绪状态，身体也会慢慢出现问题与疾病。

溃疡、心脏病、高血压、消化道并发症、偏头疼以及其他身心疾病，通常都是因为负面情绪所带来的压力和焦虑而造成的。这一点已经成为大家的共识。例如，生气和愤怒，会让血压升高，而怨恨和抑郁则会减弱身体免疫系统的功能。毋庸置疑，悲观的态度可能正在损伤着你的生理健康和心理的幸福感。

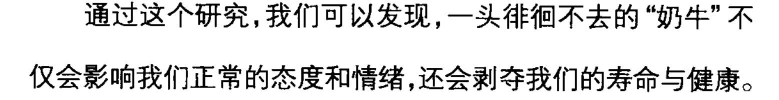
你是否曾注意到，那些不断抱怨这个抱怨那个的人几乎也总是频繁生病的人。马丁·赛里格曼，宾夕法尼亚大学的一位教授，指出悲观者会频繁受到传染病和慢性疾病的困扰，他们的免疫系统的工作反应能力也远不及乐观积

极的人们。哈佛大学的一项研究结果表明，在 25 岁之前已经产生了悲观情绪的人，会在 40~50 岁患更多种类的疾病。

控制生活中的悲观情绪可以带来什么样的积极效果呢？伦敦皇家医学院的研究者们进行的一项研究或许可以为我们提供一些答案。他们以一组 50 名因患乳腺癌而经历了乳房切除手术的妇女为对象进行研究，得出的结果令人吃惊。该研究表明，研究对象中，拥有医生们称之为“抗癌意念”的女性，每 10 个人中有 7 人在之后的 10 年里一直都过着正常的生活。相反地，医生判断“已经失去希望，听天由命，接受最坏结果”的女性，每 5 人就有 4 人在确诊后不久就去世了。



通过这个研究，我们可以发现，一头徘徊不去的“奶牛”不仅会影响我们正常的态度和情绪，还会剥夺我们的寿命与健康。



值得庆幸的是，虽然在过去我们曾经让环境与周围的人制约了我们的想法，让我们接受了平庸，但是我们现在还可以及时做出改变，重新铸造成功的信念。

错误信念的牢笼

毫无疑问，最让人感到无助的念头总是集中在我们所拥有的潜能上。这些念头会把我们囚禁在一个无法看清自己的天

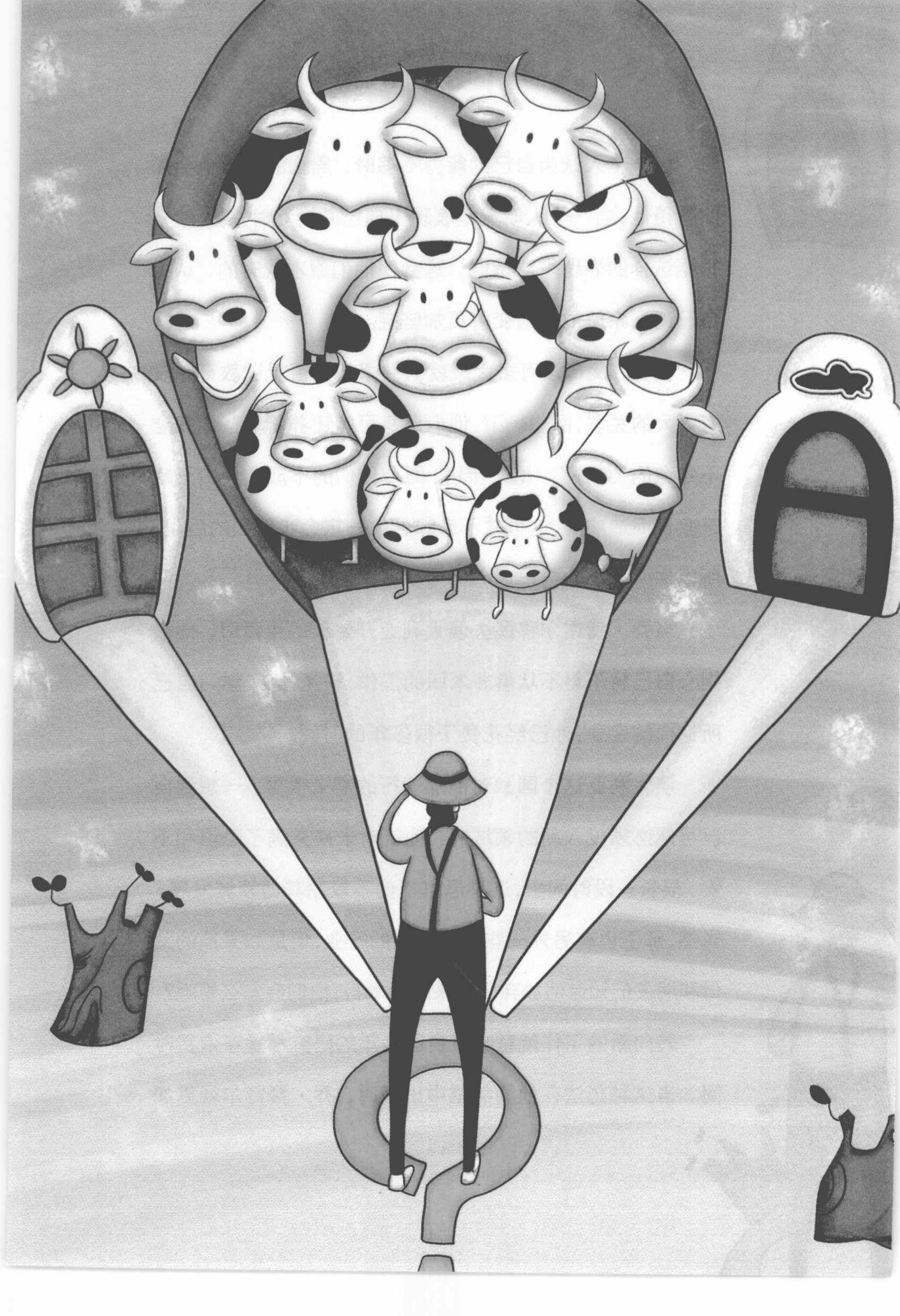
分和才能的世界里，怀疑自己是否拥有能力的错误想法会剥夺我们最大的自由：充分发挥潜力与采取行动的自由。

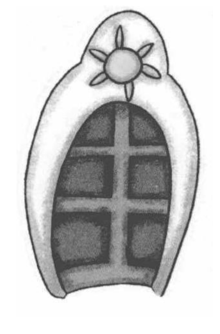
如果你认为自己“没有获得成功是因为没有机会接受正规的教育”，那么这样的想法一定会主宰你的整个人生、预期、决策、目标与态度。这个信念将会像一个心理程序一样指引你所有的行为，让你降低期望，并破坏你在生活中已经获得的成果。这样一个观点是怎样变成了一个根深蒂固的、画地自限的想法呢？它是怎样开始并逐步控制我们的生活的呢？

当我们将一些错误的前提看做事实，并在这些错误前提的基础上得出了错误结论的时候，这个过程就开始了。现在，让我们来看看它是怎样起作用的：

- 最初的假设：我父母从没有读过书。
- 其次的假设：我父母的生活是不成功的。
- 结论：因为我也没念什么书，所以这辈子可能也不会有什么成就。

你看出这种论调所造成的伤害有多大了吗？我们通过自己的内心对话创造出了最具破坏力、最糟糕的恶性循环。





当一个人认为自己的能力不够时，周围的世界也会如此看待他；当一个人明显地表现出自己的无能时，别人就会根据这样的表现来对待他。这会使他们原本就有的、认为自己毫无希望的想法变得更加坚定。

其实，父母没有多大成就这件事与是否受过教育并没有太大的关联，回想一下，他们自身可能还养着一些你完全不知道的“奶牛”。退一步讲，即使他们的不成功是由于缺乏教育而造成的，这也并不意味着你一定会步他们的后尘，所以你必须小心自己内心的对话方式。

当乔·费雷尔移民去澳大利亚开始新的生活时，他很担心自己将不得不从事非本职的工作，毕竟，为了学习自己所选择的专业，他已经花费了很多年的时间。

澳大利亚这个国家对他那一行的需求很少，一想到自己可能必须投入新的领域时，他就对未来充满了恐惧和不安。很长一段时间里，这种恐惧使他不敢朝其他领域发展。当然，那里也有另外一些他所喜欢的行业，但是如果他的父母和朋友们知道他放弃了原来的老本行，他们会怎么想呢?

转向新的工作就意味着自己多年的研究都是在浪费时间。当这种想法在他的头脑中出现时，乔·费雷尔就更加

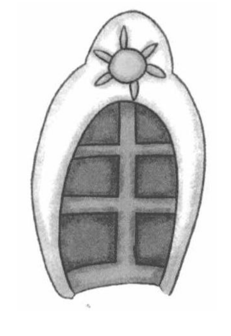
忧心忡忡了。如果他做了错误的选择怎么办？多年来，他一直坚信，每个人都应该坚守自己所学的东西，这种信念让他动弹不得，无法做出任何决定。直到他认识到这种根据错误前提所产生的态度有多大的破坏力以后，他才开始采取行动，在人生路上继续向前迈进。

当今时代，随着市场的全球化、机构的精简和人力资源的高度流动，越来越多的人面临着这样的选择。我们中的许多人都会像乔一样，为必须从事自己没有被培训过的职业而感到恐惧。这种恐惧是极其危险的，因为有研究表明，每个人一生中平均会面临7次职场转变。



幸运的是，他决定去克服他的恐惧——杀了他的“奶牛”——并去尝试一个全新的领域。开始采取行动后，他不仅与它的新工作十分投缘，而且还在很短的时间里取得了巨大的成功。现在的他比以前任何时候都还要享受自己的工作状态。

很多人对新鲜的或是未知的事物都会感到恐惧，这种因不熟悉而产生的恐惧，让我们在最基本的事物中都无法找到乐趣。我们避免去尝试新的事物、不同类型的文化或是新的爱好，对我们来说，追求安全感，已经变成了一种生活方式，它不仅限制了我们成长的潜力，而且导致了许多不合理的恐惧。



“最好只做自己懂的”“干吗扰乱一件好事？”“如果没坏，就不要去修它”或者是我在前面曾经提过的“一动不如一静”……所有这些熟悉的谚语都在警告我们不要迈出我们的安乐窝。但是，事实却是，熟悉的安全感会阻碍我们离开早该换掉的工作，或者因为害怕结果更糟而没有勇气脱离受虐的环境。

这其中蕴含着什么样的启示呢？那就是，我们必须去质疑，我们所面对的恐惧、担心以及不确定是否是我们在生活中已经设定的错误信念所造成的。在没有弄清楚它们到底是真是假之前，你不应该轻易就接受它们的限制。切记，你相信自己是什么样的，你就会成为什么样。如果相信自己会成功，就一定会成功；如果认为自己不会成功，那么就已经失败了。一切都看你的了！

当顺从主宰了一切

毋庸置疑的一点是，当我们为一个恶习或一个糟糕的态度辩解和找理由时，就表示了我们不会再做什么改变。原因很简单，只要我们能够将其解释为“它本来就是这样的”或者“不在我们的控制范围之内”，那么就没有必要去纠正

它了。毕竟,“如果它还没有破碎的话……”

我们经常用很多的理由来合理化解释自己糟糕的健康状况、不和谐的人际关系或者不当的教养方式。我们一味地哀叹、控诉、抱怨那些困扰我们的事情,却不做任何改变。取而代之的是,我们不断地找理由来解释自己为什么不采取行动。

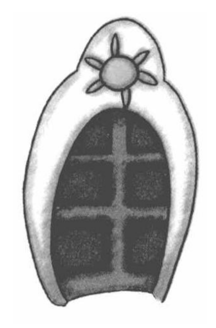
“我希望可以好好照顾自己,但就是没时间”“医疗保健太贵了”“我不相信医生”……当我们想解释自己为什么身体不好时,这些似乎都是充分的理由。



这里存在一个明显的问题,那就是,这些理由当中没有一个能够减轻他们的病痛,或是帮助他们改善他们的健康状况。

在我们生活的其他领域,也是同样道理。一些父母,常常这样来解释自己没时间陪小孩的原因——我下班回家太累了,我也希望有更多的时间来陪他们,但是我努力工作就是为了能够给他们提供更高质量的生活,我希望他们能够明白,那就是我爱他们的方式。这些话听起来一点都不像是借口,对吗? 它们听起来是如此的可信、如此的合理,以至于似乎不需要加以置疑。但是这些辩解中,却拴着问题的“奶牛”。

有时候,当我尝试帮助父母们去认清这些观点背后的谬论时,他们甚至会用一个更大的“奶牛”来应对,“重要的不是陪孩



子的时间长短，而是陪伴的品质。”这个怎么样？这是个多么好的理由，几乎让人相信可以不必再多花时间陪孩子了。毕竟，如果你真的认可这样的说法，你可能会坚信你每天用来陪孩子的那5分钟是“有质量的时间”。你看到了这其中蕴藏的危险了吗？事实上，我们用来陪伴孩子的时间长短与品质同样重要。如果必须在质与量之间二选一的话，我会以量为重。

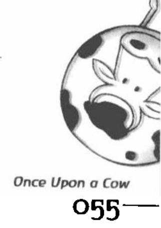
有些场合，单单重质是不够的。如果你不相信这一点，那就想象一下和朋友一起去餐厅，你们两个人都点了牛排之后，服务生端给你朋友一个大块的、厚的、多汁的牛排，而你的餐盘里摆放的却是只有儿童分量的牛排。当你向服务生抱怨这种不公平的待遇时，服务生这样回答你：“噢，先生，原因很简单，你的牛排品质比较好。”这时或许你就会向服务生解释量与质一样重要了。

我是三个孩子的父亲，在与其他一些家长分享养育孩子的经验之后，我发现，不管我们愿意陪孩子多久，他们都能适应。如果父母没时间陪孩子游戏，他们会跟朋友玩，或找其他的事情来做；如果父母没时间陪孩子做功课，他们也会尽量自己完成；如果父母无法帮助孩子解决问题，他们将

去听取那些愿意帮助他们的任何其他人的意见。

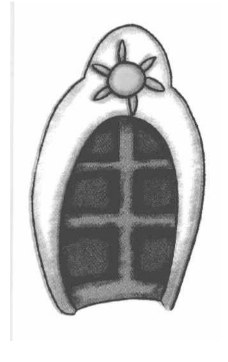
无论如何，有一点是确定的，我们选择陪伴孩子的时间的长短与品质，塑造了他们的态度、自尊和性格。你可以对你的孩子产生积极的影响，并使其延续一生；或者也可以继续抱住“我没时间”这样一头“奶牛”。一切由你自己来决定吧！

家长要有创意地、采用不同的方式参与孩子的活动，同时也让他们参与你的活动；与他们一起分享更多的东西；对他们的爱好感兴趣；在餐桌上讨论更多的问题；在他们每晚入睡前多花一点时间来陪伴他们；帮助他们完成家庭作业或者学校活动；组织一些周末活动，创造更多贴近孩子的机会。家长不要仅仅满足于为他们提供基本的需求，在满足了他们的基本需求之后所做的一切，才是塑造孩子的个性、培养他们的价值观和原则的关键，让孩子受用一生。



正如你在本章中所看到的，人生中随处都可能出现“奶牛”。我们很容易就会落入合理化解释的陷阱。如果我们的大脑始终保持错误的信念，我们就可能永远无法认识自己的潜力，碌碌无为地度过此生。自欺欺人地接受这些画地自限的想法，可能会让我们与成功失之交臂。

我常想，究竟是什么东西，使得人们愿意背负着这么多画



地自限的想法生活，即使已经有明显的证据证明了，背负着这些负担会使他们丢失富足和美满的生活，他们仍愿意一如既往。墨守着一些会完全毁掉你幸福的东西，好像是不合逻辑的，然而，无论听起来多么荒谬，还是有很多人执意让这些错误的想法破坏自己的成就。

名叫“平庸”的敌人

我曾经听过一位运动教练这样激动地训斥他的队员：“良好”是“杰出”的敌人！我反复思索这句简单话语中所蕴含的深刻智慧。只要我们满足于“良好”，我们就永远不可能是“杰出”。英国作家萨默塞特·毛姆曾经说过，“人生有趣的地方在于，如果你只追求最佳，你通常就会得到它”，反之亦然，如果你满足于平庸的生活或无足轻重的存在，可能也会应验所求。

在生活当中，有些人终其一生都不知道自己深受“奶牛”的羁绊，有些人虽然知道，却照样关照喂养这些“奶牛”。为什么呢？因为这些奶牛让他们待在安全区，安然接受这样平庸的状态。他们自愿地把这些“奶牛”照顾好，是因为这样就可以摆脱成功的责任，并把自己的不幸归咎到其他地方。他

们在每一季、每一周、每一天对每件事情都有一个借口。

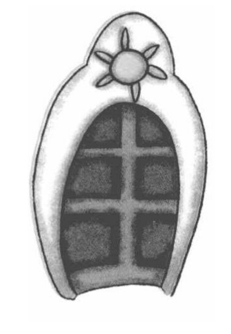
如果我们突然失去了为我们的平庸作辩解的所有借口，我们只会剩下两个简单的选择：为自己的情况担起百分之百的责任并开始改变（成功！），或者接受我们无法掌控人生的事实并且认输（失败！）。只剩这两种选择——改变或认输时——该选哪条路自然就变得明朗了。



不幸的是，“奶牛”又作为第三种选择加入其中，它的破坏力比失败还要大：那就是平庸。平庸把我们转变成为“怀着美好意愿却承担着悲惨命运”的受害者角色。我们想要追求卓越却办不到，想要达到完美目标却无能为力，没时间、没天分、运气不好，所以必须接受命运的安排。

这第三个选择——“平庸”比完全的失败更糟。跌落谷底至少还可以迫使我们重新审视环境，考虑其他选择。当一个人跌入谷底、陷入人生最低潮时，只有一条路可以走：往上爬。完全的悲惨、彻底的失败或全面的崩溃会衍生出“要么变，要么死”的情境，逼我们采取行动。平庸则不一样，平庸的最大危险在于是可以容忍的，我们生活在其中，并且习惯成自然。

为了更好地说明这一点，在这里，我想和读者一起分享我在前些时候听到的一个故事：



一名男子去拜访一位老农夫，那个老农夫也是一位很出名的猎人。男子一到农场，就看到农夫的猎犬四脚伸开躺在院子里，看起来显然是不太舒服，好像有什么事情困扰着它，它因为愤怒而不停地狂吠和号叫。看到这种情景，这名男子问老农夫，是什么原因让这个可怜的家伙那么不舒服。

“不用理那只老狗，”农夫说，“这种情况已经持续好几年了。”

“你有没有带它去看看兽医，检查一下到底是什么问题？”男子又问。

“那么麻烦干吗？我完全知道那只狗怎么了，它不过是太懒罢了。”

“但是，这跟它一直号叫有什么关系呢？”

“你看，”农夫说，“只是因为它趴的那个地方碰巧有一根钉子穿透了木板，刺到了它的腿，让它很不舒服。所以后来它每次趴在那里，都会又吠又叫。”

男子睁大眼睛惊呼：“那它为什么不移到别的地方呢？”

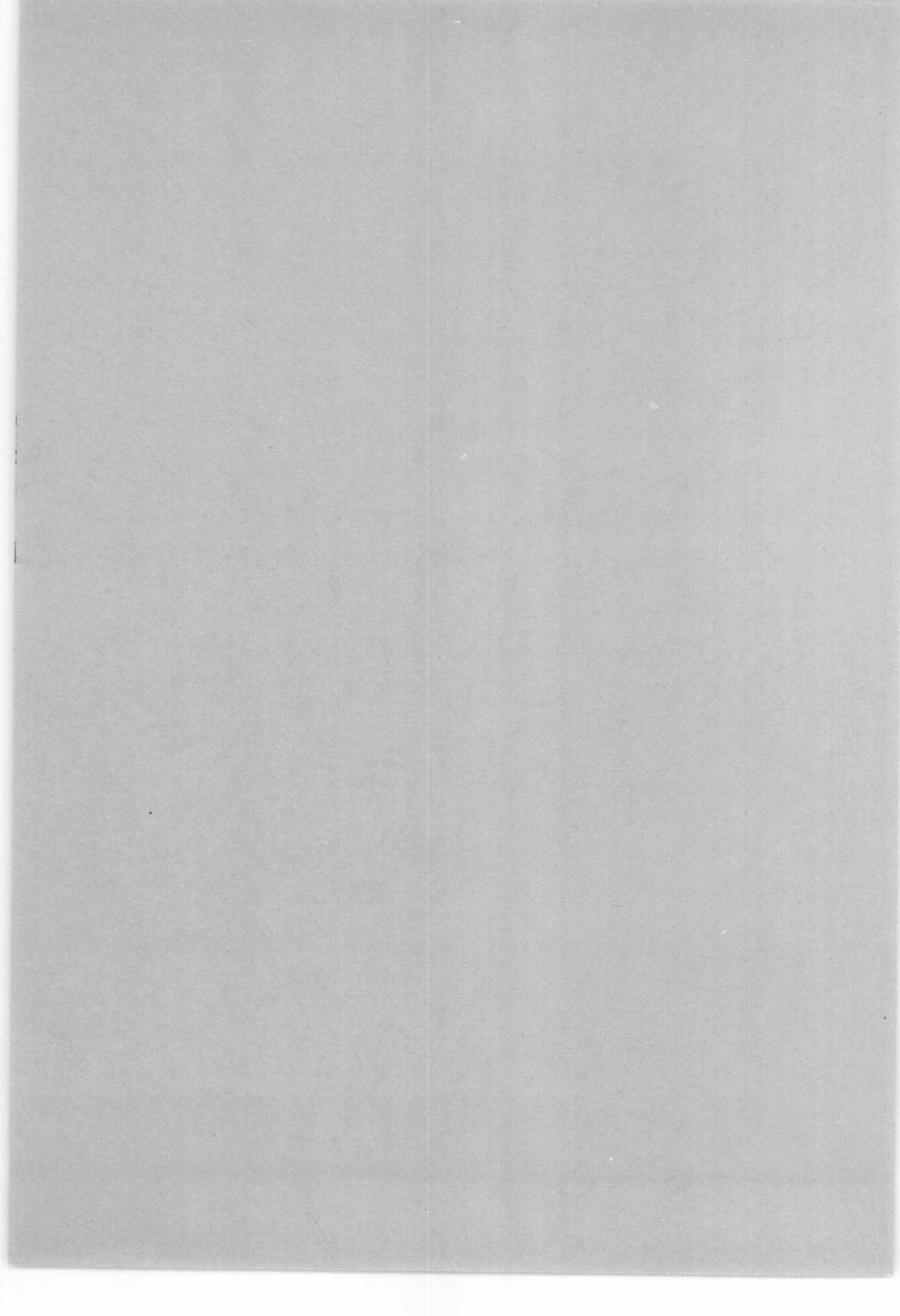
“嗯，”农夫说，“我想是那根钉子对它造成的困扰还不够大吧。”

可见，平庸最核心的问题在于：有时候它可能让人觉得很烦，甚至感到痛苦，但是它还没有令人沮丧到下定决心要去改变它。

你认识的人中有人符合这种情况吗？你自己呢？你是否也在你的身旁放了一颗钉子，以至于对理想的生活可望而不可即呢？如果是那样的话，现在就下决心采取行动吧，从此摆脱那些让你无法享有真正美满人生的“奶牛”。



第四章
不同颜色的奶牛



这本书完全改变了我看待世界的方式。我在对自己所走过的历程进行了一段漫长而艰苦的回顾之后，终于意识到，如果不是因为这些让我们满足于生活当中的小目标的“奶牛”，我可能已经完成了更多。虽然我有很多的潜能，但是因为一些借口，比如“我的父母没有给我足够的经济和情感支持，从而导致了我很难去完成学业”，我浪费掉了生命中的大部分机会。当我移民之后，我将另外一头“奶牛”藏在了身后，它就是“要在外国获得成功太难了”或是“他们不喜欢来这里的外国人”。我总是在扮演着受害者的角色。最终，我意识到是否能拥有不同的人生完全取决于我自己。我所得到的最大启示就是：我们自己强加给自己的限制，是我们最大的障碍。

——莉莲·伊努里加洛(Lillian Inurrigaro)，墨西哥城



为什么一些人注意不到他们的消极信念呢？很久以前，有个在宾夕法尼亚西部农场中长大的朋友，给我做了一个最形象和最精确的描述。

他说，“噢，卡米洛，事实就是猪从来都不会感觉到猪臭！”(我想，换成奶牛也一样)有了这句话，真是一语道破，无须再做说明。

在演讲时，偶尔会有人找到我，他们以极度的自信，笑容可掬地对我说：“克鲁兹博士，我已经思考过你所说的这些了，我

认为自己没有任何的奶牛。”每当听到这样的话，我就会想起我朋友所做的有趣的比喻。我会继续给这些人一些建议，以帮助他们确认是否错过了什么。

这正是本章的主旨。在这一章，我将和大家一起分享一些人们最经常用到的“奶牛”。我希望这能够帮助读者认出并避免它们。不过话先说在前面：分享这些内容，可不是为了让大家有更多的借口可用，我敢肯定你们已经拥有足够多的“奶牛”了。我的目的是要你们看到：这世上的“奶牛”实际上是形形色色的。

一号奶牛："我很好"

- 我很好。很多人的情况比我还糟。
- 我讨厌我的工作，但是我不能抱怨……至少我还有一个工作。
- 我所拥有的可能不是世上最美满的婚姻，但至少我们没有天天吵架。
- 我们可能赚得不多，但日子还过得去。
- 我的成绩只是刚刚及格，但至少还不算失败，或许，我该接受自己没有别人聪明这个事实了。

一号奶牛最危险的地方在于，它使人们感觉自己还算不错并满足于现状，因此，他们并不觉得有改善自己生活的必要。切记上一章提过的话："良好"是"杰出"的敌人。

找到一个借口，使我们的平庸合理化，这样做导致我们接受了那些我们本来绝对不能忍受的情况和环境。对于劳拉·但丁来说，她的"奶牛"就是"尽管我很讨厌我的工作，但是我不能辞职并去承担一切从头再来或是找不到一个更好的工作的风险。"



这种恐惧将其与一份平庸的工作紧紧地束缚在一起，那份平庸的工作，危及了她的身体健康和心理幸福感。从事那项工作 10 年之后，劳拉渐渐觉得，那就是她的宿命。"想到要伴随这份工作度过余生就觉得可怕，但我不知道自己还能做什么。"

"当我意识到恐惧就是我的'奶牛'时，"劳拉说，"我比以前更加确信是工作羁绊了我一生，让我永远无法探索新的领域。我需要尽快行动，否则就会永远困在这个毫无前途的工作里。做这样一个决定实属不易，心里会感觉缺少安全感，但是我仍决定辞职。"

"现在，我的身体变得更加健康，心绪也变得更加平和了。我重新找回了自信，以前面临的压力几乎完全消失了。但是最

有趣的事情在于，我发现当初的恐惧竟然是毫无理由的。我已经意识到了，我的恐惧是没有根据的。我已经获得了更好的工作机会，甚至能有一些休闲的时间，这些都是以前无法做到的，因为那时我总是担心自己完不成业绩。”

劳拉的故事只是一个例子。它告诉我们，一头简简单单的“奶牛”是如何使人产生一系列消极的情绪，并如何进一步破坏我们生活当中的方方面面的。但无论如何，我们还有个好消息，那就是，只要杀死“仅仅一头奶牛”，就可以开启不止一扇门。

二号奶牛："不是我的错"

- 虽然我没能上大学这是个事实，但我自己做得还不算糟。这都怪我的父母，他们没有远见让我接受高等教育。
- 我不能够成功是因为我的另一半不支持我做任何事。
- 如果我的父母没有离婚，我的个人生活也许就不会像现在这样一团糟。
- 经济问题是我的事业无法成长的原因。如果政府能够多做些事情来帮助我们这些商人的话，情况就不会这样了。

我从来没碰上过好老师，因此缺乏足够的动力改变我的人生。

对路易斯·韦加斯来说，需要家人无条件的支持才能获得成功的想法，是挡在前进道路上的一头庞大的“奶牛”。“我觉得我几乎用了一辈子的时间来取悦我的家人和朋友，”路易斯说，“每当我开始新计划的时候，我总是准备着去接受他们的批评、忠告以及无数关于应该怎样去做的建议。”

“别傻了！你怎么能抛弃你的工作，开始新的冒险呢？别不知足了，想想那些还没有工作的人吧。你对做生意了解多少？一个无聊的工作总比根本没有工作要好得多吧！”

“我一直想拥有自己的生意，他们的批评似乎还不是最大的阻碍。对我来说，最大的阻碍反而是我有一份可以忍受的工作——一头成年的奶牛——它提供了稳定的、高于平均水平的工资，还有一位大度的老板。但是这份工作距离我的远大梦想还是太远了。”

“这份所谓的‘好工作’正是我最大的‘奶牛’，我准备赶走它。我鼓起勇气，决心自己创业，不理会周遭的任何评论，全心朝我想走的方向发展。”

“现在，6 个月过去了，每件事情都比预期要好，以至于许



多曾经劝阻我不要开始这项冒险的朋友们，现在都鼓励我继续下去。我想，有些事情，除非你愿意冒险尝试，否则永远也不知道结果如何。”

我完全能够体会路易斯的想法。15年前，也就是在我下定决心要创办自己的企业之前，我也享受着属于自己的“好工作”。我所从事过的任何一份工作都足以成为劝阻我不要冒险创业的理由，特别是对于一个当时还不熟悉的产业。但是很久之前我就明白了，就像我们故事中的“奶牛”一样，一份“好工作”有时候可能会阻止我们去体验更美好的成功。

为什么应该杀掉“不是我的错”这头奶牛？如果你真正思考过，并对自己坦白的话，你就应该明白，发生在你身上的一切大多是自己造成的，与你的父母、你的老板、经济环境或其他任何事情都无关。即使是我们体会到的这些负面情绪——我们总倾向于将不好的结果归咎到别人身上——也是我们自己造成的。或许，引用艾莲诺·罗斯福的这句名言最能说明这点：“除非获得你的同意，否则没人能让你感到自卑。”

同样的道理，一个朋友的批评不应该成为你遭受挫折

的理由，除非你愿意把别人的评论看得比自己的意见或自我形象还重要。就像阴雨天其实并不是扰乱计划或是情绪低落的理由，但是如果你每天都将天气作为影响自己情绪的最重要的因素，它就真的会起那样的作用。所以，正如你所看到的那样，从某种意义上来说，一直都是我们自己的错。



三号奶牛："错误信念"

- 因为我父亲有酒瘾，所以我想我也会步入他的后尘。
- 我不想赚很多的钱，因为钱会让人腐化。
- 因为我从没有上过学，所以我将会一事无成。

这些观念会成为非常危险的奶牛，原因很简单：这些观念所陈述的都不是事实，却使我们信以为真。

在电影《洛基》一炮而红之后，片中饰演洛基的西尔威斯特·史泰隆有一次在接受采访时，被问到了片中的一个场景，在那个令人印象深刻的一幕中，洛基说："我那不太精明的老爸告诉我，我先天就脑子不好，所以我要好好利用我的身体。"

电影剧本也是史泰隆自己写的，他坦承这是他不断从他父亲那里听到的话。接下来他又谈了很多，他说，有好长时间，那个自我设限的想法让他无法看清自己的潜力，当他不再相信这

些话并开始相信他自己时，他的生活发生了改变。

非常有趣的是，他的未婚妻艾德里安接下了这个话题，她说："我母亲告诉我的刚好相反。她说，你生下来没有强魄的体格，所以你最好多训练你的大脑。"

相信你自己，就意味着认识自己的优势和才干，探索它们、接受它们并开始使用它们。

如果我们不加置疑地接受错误信念，就只能过着平庸的生活。驱除这种类型的"奶牛"所带来的解放感，足以让你睁开双眼，发现一个崭新的世界和一些意想不到的机遇。

四号奶牛："诚实点！这不是一个借口"

- 我也想多运动，但是在我家附近没有健身房。
- 在没有百分之百地准备充足之前，我不想尝试新的事物。
- 我想多读点书，但我就是没有时间。
- 在我还不知道如何把事情做得最完美之前我是不会开始的。

约瑟夫认为自己是一个完美主义者，据我所知，完美主义是最糟的奶牛之一，原因同样很简单：它是一头伪装成理

想品质的“奶牛”。当粉墨登场之后，这头“奶牛”看起来更像是一种美德，而非一个坏习惯。

“如果是值得做的事，就一定要把它做好，否则干脆不要做，我就是这种类型的人。”你听过这样的说法吧？谁能对这样的说法表示怀疑呢？它听起来多么像是责任感、奉献精神的体现，或者是对于完美的承诺。可问题是，对于我们很多人来说，它不过是和其他“奶牛”一样的借口。它让我们觉得自己好像还没有完全准备好，并以此来麻痹我们。事实上，把某件事情做好的唯一方法就是练习并找机会从此时此地开始。



换句话说，正确的说法应该是：“如果它是值得做的，可能就值得我们尝试，直到我们做对为止。”所以，尽快着手去做吧，就从今天你拥有的一切开始。

约瑟夫的完美主义听起来像是“我对一切都要求高水准，包括我买的东西、我接受的服务以及别人的行为和表现。并且我对自己的要求尤为严格，我对自己的要求比对其他任何人都要高”。

“当然，”他告诉我，“我也会以同样的标准要求我的太太和孩子。我曾经给儿子施加了很多的压力，要求他把每件事都做到尽善尽美，以至于他从我这里得到的大部分‘馈赠’都是斥责

和批评，并且一再指出他的错误与缺点。我们的关系开始逐渐恶化，他一直都处在很大的压力之下，我在不知不觉中把这头可怕的“奶牛”压在了他的身上，他开始怨恨起来了。

“后来我终于发现，并不是为了让孩子了解卓越人生的重要，就一定要求孩子表现得尽善尽美。你知道吗？现在我放手以后，他已经开始自己学会永远不要甘于平庸，那正是我真正想要教给他的。”

切记，每当你说出“我希望……，但是……”这样的话时，“但是”后面接的话很可能就是一头“奶牛”。

五号奶牛：“我觉得无能为力”

- 你知道，我对那类事情向来不在行。
- 我想并不是每个人都能成功。
- 很不幸，我想我的体重问题是遗传的，我也无能为力。
- 小时候养成的坏习惯是很难纠正的。
- 我太害羞了，我想这是家族问题。

我们所认为自己受到的限制，大部分来自于我们对自己能力的荒谬的假设。

这本书刚出西班牙语版时，我有机会和本书的读者分

享了他们在这本书的帮助下除掉那些“奶牛”的故事，其中罗德里戈的故事令我印象深刻。罗德里戈从阿根廷写信给我，把他个人的成功经历告诉了我。也许，对于那些急于戒掉某种上瘾的恶习或脱离某种痛苦环境的人来说，他的奶牛并没有什么大不了，但是我想，它对于那些让“我觉得无能为力”这头奶牛主宰人生的人来说，应该很有说服力。

罗德里戈的“奶牛”是“我是一个差劲的舞者”。他在信中写道，“读了这本书之后，我意识到除非我自己开始做点什么，否则我的舞技将永远不会提高。我做了这个决定并报名参加了一个舞蹈班。我选择了萨尔萨舞曲(Salsa)，一种对我来说完全陌生的韵律。起初，我有些笨手笨脚，过了一段时间才放轻松，但是一旦我做对了动作之后，手脚就不痛了。现在，我认为自己是一个相当优秀的舞者。”

不要从来不加置疑地认定自己的局限。一次，当我向一组学生讲到这个主题时，为了做更好的说明，我问他们当中的一个是否是三分线外的投篮高手。他毫不迟疑地回答我，“噢，我不是，我不擅长打篮球。”

“你是否尝试过呢？”我问他。

“不，从来没有。”



“那你怎么知道你不擅长呢？也许你是个天才呢。或许，它比你想象的容易得多。”

他们都明白了我的意思。不能因为自己没有试过，就假设自己对某件事不擅长。我们只能通过实践来学习和获得经验。因此，如果你已经下定决心杀掉这头“奶牛”，那么就意味着你将成为一个实干家。

撰写这段文字时，我想到罗德里戈和他拙劣的舞蹈能力，还有那个对自己的篮球技术不看好的年轻人，思考过后，我想到了一句谚语，觉得这句谚语可以称得上是这种过低期望的罪魁祸首，是此类低期望的根源。这句谚语，虽然冷酷，但是却能够让我们看清那些不愿意把握任何机会、任由“我觉得无能为力”这头“奶牛”蒙蔽自己，使其看不到自身潜力的人们的心态。这句谚语就是：“宁可沉默被当成傻子，也不要说出来证实自己的无知。”

这句话可悲的地方在于——它暗示我们没有什么天分，再怎么尝试都不太可能会有什么好结果，只会让自己出糗。就是这样的假设，阻挡了罗德里戈去碰一下运气，直至他下定决心去做为止。既然他做到了，为什么我们不也去碰碰运气呢？



六号奶牛："深奥的哲理"

- 关键不在输赢，而是在过程。
- 如果上帝想要我们成功，它将会为我们引路，我只要耐心等候就行了。
- 不幸的是，我不是含着金钥匙出生的。
- 成功与你知道什么无关，而与你认识谁有关，而我一个人也不认识。
- 富者越富，穷者越穷。



我把这些话称为"哲理牛"，因为为了使我们的一些借口听起来不那么像借口，我们会竭尽所能地去援引那些看似意味深长的理论。

我有一个老熟人，他经常引用"学问好不如人际关系广"这句话来解释他为什么在自己的职业生涯中没有取得成功。他认为，没有成功的原因既不是"自从他离开学校之后就没有再继续用功更新他的专业知识"，也不是"他从来没有主动去完成他本职之外的工作"。对他而言，不认识公司中"恰当的人"才是导致他陷入困境的真正原因。

对于卡拉来说，她的"奶牛"，"关键不在输赢，而是在过程"，看起来不像是对待生活的不良方式。除非你近距离地去检视

它,否则这头看似拥有一些高尚特征的“奶牛”,是不会显露原形的。然而,我们还是来考虑一下带着这样一头“奶牛”到处走的后果吧。

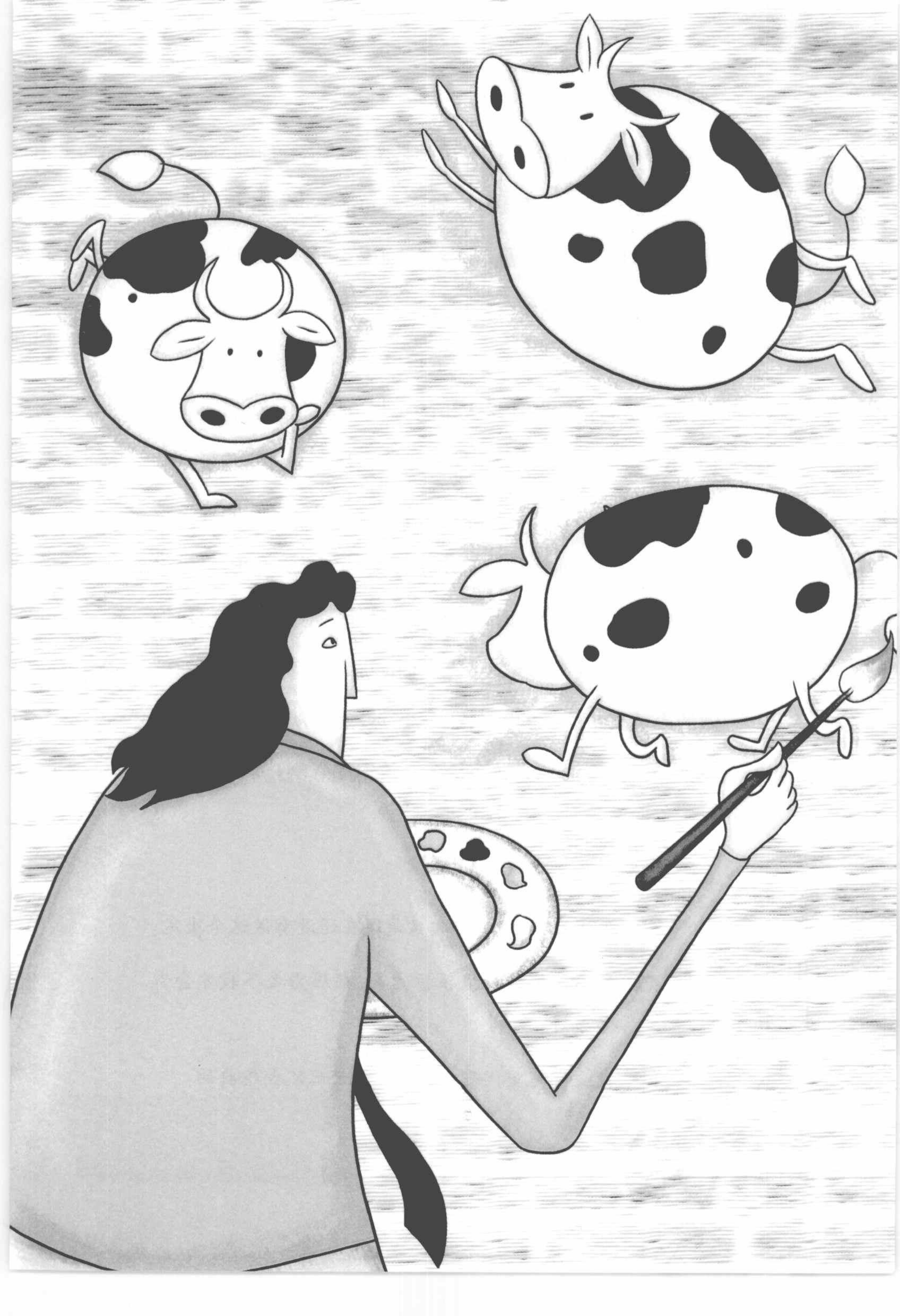
如果你认为输赢真的没什么大不了,在比赛中,你怎么能发挥出你全部的潜能呢?我必须指出,在我的一些工作访谈当中,有些人对于这个主题感到非常不安,对一些人来说,这句格言在他们的潜意识中是如此的根深蒂固,以至于他们甚至会觉得我把赢看得那么重要是有些攻击性的表现。

我并没想刻意去坚持这样的看法,我只想说明的是,如果持有这样的观念,到底是会帮助我们,还是会伤害我们。

在一次特别的讲座中,我记得曾问过观众:“如果输赢真的无关紧要,你们有多少人不介意输掉人生这场比赛呢?”结果没有一个人举手。

你看,如果我们输掉的只是一盘象棋比赛,那可能不是什么了不起的大事,但是,如果将要输掉的是我们的目标、梦想和幸福,那我们可不会轻易答应了。

这些观念还有一个最大的问题是:一旦你在生活中的某个领域认同了这些观点,它们通常就会成为你在生活中方方面面的行事准则。



此外，在你迫不及待地采纳某个新的指导原则之前，都应该思考一下它的来源。你觉得那句话是谁最先提出来的呢？我猜肯定不会是赢家，这头“奶牛”可以说是通往平庸路上的一座鲜明的纪念碑。

虽然并非出于本意，但卡拉已经沦为这种观念的受害者，明知道付诸实践才是人生的实际价值，但她仍满足于这种“奶牛”所带给她的安慰感而无法自拔。卡拉回忆说：“这个荒谬的观念，既限制了我的努力，又限制了我的斗争精神。”幸运的是，她设法驱赶走了那头“奶牛”。现在，当她没看到她所期望的结果时，她会找出是什么地方出错了，更换策略，寻求帮助，并再次尝试。她的新策略包括做任何能够做的事情来实现她的既定目标，当然，她也从未放弃自己的原则和价值观。她的做法是多么值得喝彩啊！

七号奶牛：“自欺欺人”

- 我随时都可以戒烟，只是现在还没有做这个决定。
- 我不是那种拖拖拉拉的人，在压力之下我才会做得更好。
- 我没有超重问题，况且胖一点正是我想要的。

我并没有在骂我的孩子，这只是一种严厉的爱。

这不是酗酒。你没有听说过喝酒应酬吗？

你看到所有这些理论所具有的共同特点了吗？

所有这些理论都有一个共同之处，就是迷惑我们去相信自己：我们真的没有问题，即使有问题，也是很小的问题，或者是我们没法控制的问题。这些借口多多少少都与我们不愿意戒掉的坏习惯，比如拖拖拉拉、抽烟、喝酒或者是贪食等有关。



不久前，我收到一位叫卡门的女士的电子邮件，在邮件中，这位年轻的女士给我讲述了她是如何挑战她的肥胖问题，并最终取得胜利的故事。

为了逃避面对过度肥胖的问题，她编造了“一群奶牛”来抵挡因肥胖引起的糟糕感觉。“我不胖”“我只是丰满”“它是遗传的”“我只是骨架大而已”“生在一个全是胖人的家庭里，难道是我的错吗？”

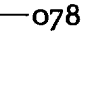
不幸的是，这些借口没有一个能起到作用，无论如何，她都会感到沮丧。卡门明白了只要继续把肥胖问题怪罪到其他事物或者别人身上，她就永远不会减掉这些体重，让自己变得更自信、更健康。所以她终于决定采取行动。

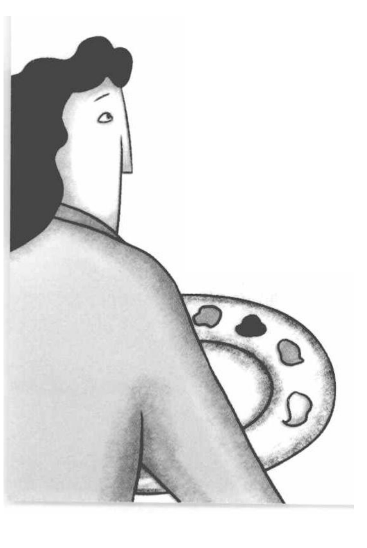
“我决定赶走过去的那些‘奶牛’，坚持游泳并做有氧运动，

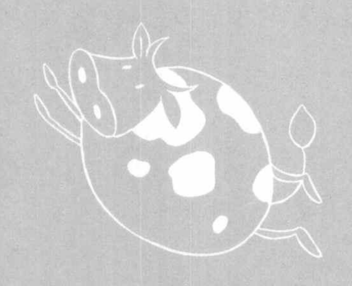
吃营养更加均衡的食物，我相信我一定会实现自己的目标。现在感觉身体好多了，我知道很快就会变成自己想要的样子了。”

多么神奇啊！

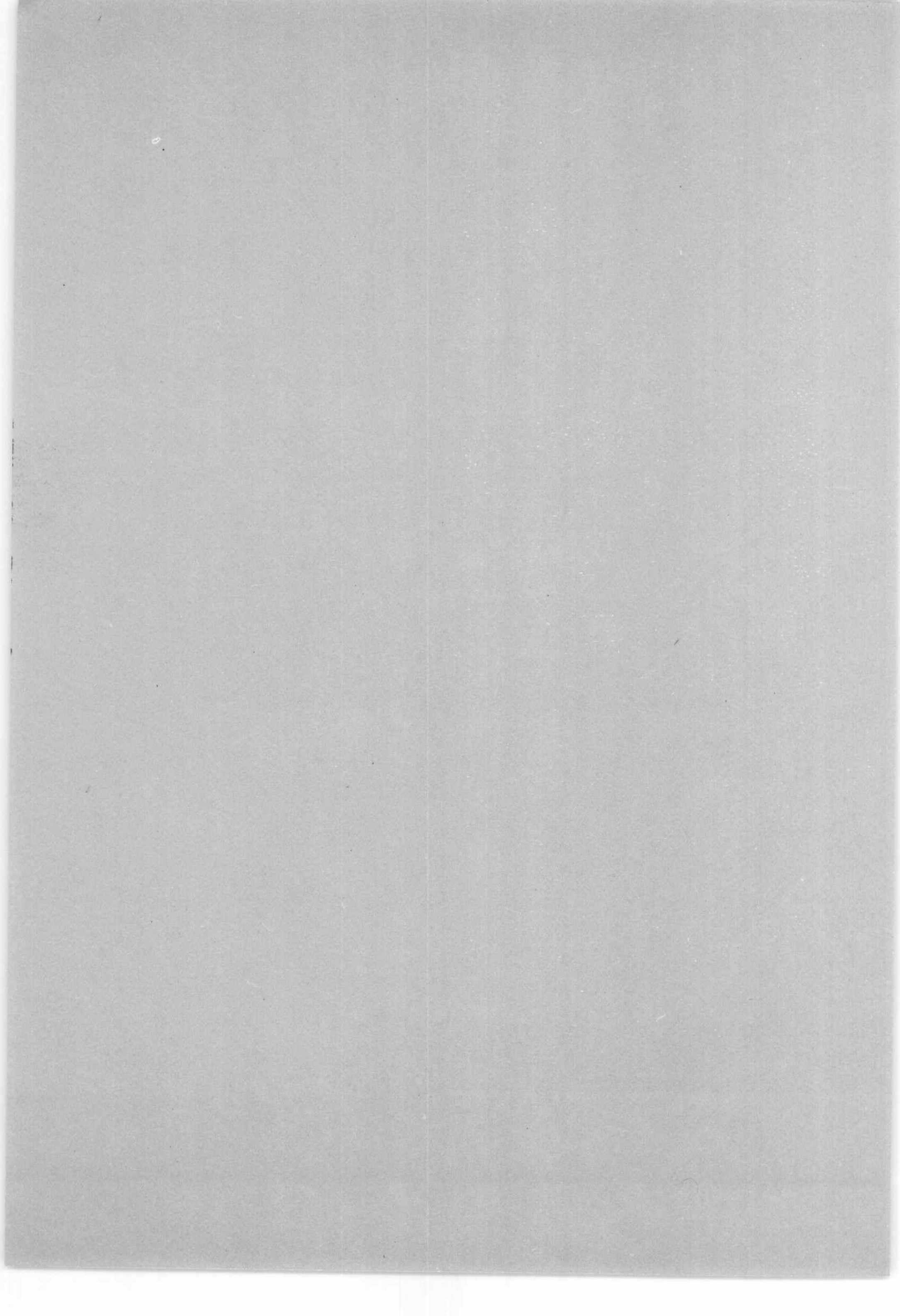
请记住，我所提到的所有的“奶牛”都有一个共同点，那就是将你与平庸的生活束缚在一起。摆脱这些“奶牛”的第一步，就是从你日常的言谈话语中排除掉这些说法，这完全是你自己可以掌控的。一切就看你的了！







第五章 牛从哪里来？



当还是个小女孩的时候，我很瘦，但是到了青少年时期，我开始面临肥胖问题了。在念完高中之后，我就借口做运动是浪费时间而完全放弃了它。我开始对食物上瘾，不久，因为不停地吃垃圾食品，我的肥胖问题真的开始显现出来了。这一切仿佛还不够，失恋几乎让我掉进了饭碗里。我对自己的体重完全失控了。我习惯于肥胖的身躯，并渐渐开始接受自己的新形象。我的工作进行得很顺利，开始交新朋友并参加聚会。但是我知道我一直在愚弄自己，实际上我并不开心。有一天，我厌倦了这种方式，决心摆脱额外的体重和借口。我在一家健身房进行了注册，每周去那里 5 次，我已经设法减掉了 62 磅。在过去的 3 个月里，我的体重一直保持稳定。更为重要的是，我感到自己更好、更健康、更年轻并且更有吸引力了。当我得知自己的例子也可以激励家人、朋友和同事时，我感受到了从未有过的开心。

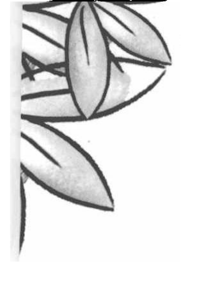




——克劳迪娅·卡库塔尼(Claudia Kakutani)，秘鲁

我们从未打算、至少不是有意地去照顾那些我们的父母留给我们的或者是我们沿路捡到的“奶牛”，也不会主动去采纳那些已被证明是成功路上的障碍的态度和行为。我们大部分人肯定不会喜欢受苦或有自虐倾向。

但荒谬的是，我们所采用的大部分借口和画地自限的想



法，都来源于我们的良好意愿。每个行为背后，不管隐藏着多大的破坏性，都有一个正面的目的。总之，我们不会有意养成某种坏习惯来伤害我们自己。我们只是相信，这些行为，能够让我们在某些方面获益。

"我随时都可以戒烟，只是还没有决定要不要戒它。"这种辩解只是在面对和解决问题时的一种逃避。对于那些看似无法戒掉吸烟这个习惯的人来说，这是一种继续维持他们的不良嗜好、掩饰他们在戒掉烟瘾方面的无能、维护他们自尊的最简单方法。

这头"奶牛"提供给了他们一种"事情尚在掌控之中"的错觉，从而将他们已经被不良习惯所控制的事实真相掩盖了起来。这头"奶牛"最大的坏处在于，它可能会跟着我们走过一生而从未被着手解决。

我们还有着千百种画地自限的想法，它们的目的就是避免自己产生无助感。

其他一些同样有害的想法，是为了逃避自己在面对失败时所产生的失望。在这些有害的想法中，危害最大的一头"奶牛"就是"我对这方面不在行"。你可能想象不到，有多少人会采用这种条件反射式的反应来对待所有的问题。

在学校里、在工厂中、在家庭中，这些人随处可见。看看下面这些话对你来说是不是相当熟悉：

卡拉：约瑟夫，我想要你在课堂上做一个5分钟的讲演，选择哪方面的主题随便你。

约瑟夫：噢，拜托，除了这件事，其他任何事情都可以。我最不擅长的就是在公共场合讲话，我天生害羞。

乔治：辛迪，你给这个客户打个电话，让他了解一下我们新的产品线。

辛迪：噢，别找我！推销东西对我来说太恐怖了，我不适合做这件事。

阿曼达：好的，卡尔，就由你负责写这份报告吧。

卡尔：你在开玩笑吗？我在写作方面的能力几乎是零，这辈子都没办法写好。

当面对问题时，我们绝大多数人都会毫不迟疑地承认这就是自己的短处，甚至想都不想一下，难道这真的是自己的短处吗？

在一个大约有5000人出席的活动中，我碰到了弗朗西斯



科。走上讲台之前，当我与现场的一些参与者进行互动聊天时，弗朗西斯科向我坦承他真的非常害羞，以至于他都不能主持一次4~5个人的小组讨论会。

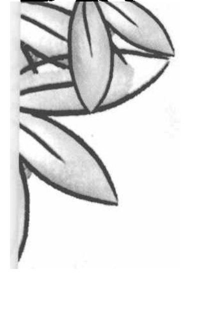
每到需要开会时，他都会变得害羞、不安，他开始流汗，思想无法集中，有时甚至一个字都说不出来。这些情况有点罕见，但对于那些有这种问题的人来说，那是一辈子的折磨与挫折。

在走上讲台之前，我问他稍后是否愿意帮我一个忙，但是并未告诉他到底要他帮什么忙。他勉强答应了。于是，在对任何细节一无所知的情况下，他坐在了第一排。之后，在我演讲期间，我叫他从观众席上站起来，当时我正在演示说服力，作为角色扮演练习的一部分，我想让他在所有的观众面前扮演一个销售员的角色。

弗朗西斯科可能觉得那是他人生当中最大的噩梦。几分钟前他刚刚向我承认他很害羞，我怎么能够在那之后马上叫他在大家面前表演呢?

他略微颤抖地走上台来。他刚刚才向我保证过他会杀死那头“奶牛”，但是我猜想他没有想到自己不得不在5000个陌生人面前马上做这件事。我们慢慢地开始。第一次尝





试的效果并不好，于是我教他一些诀窍，以使他的表现更加生动一些。他又试了一次，我又多给了一些建议，他又再试一次。

接下来发生的事情简直不可思议。10 分钟之后，这位过去 50 年来一直忍受"我很害羞"那头"奶牛"折磨的先生，居然开始讲起笑话，并把现场的观众们逗得前仰后合、拍手叫好。

活动之后我们聊了会儿天，他的情绪显然还很激动，他能够说的唯一一句话就是："我简直不敢相信，我做到了！"

这些限制我们个人潜力的想法到底是怎么产生的呢？为什么我们几乎不敢去质疑这些想法到底是真是假？为什么我们会对自己的一些短处和缺点坚信不疑，而这些短处和缺点，就像弗朗西斯科的案例一样，最后被证明是不真实的？我们为什么会相信自己不擅长这个、不擅长那个呢？

看看我们是多么容易把这些借口挂在嘴边。假设你正在学习某项技巧或某个专业，你感觉你在某个任务或某项工作中表现得很好，你喜欢从事这样的工作并且在这方面培养了特殊才能。不久之后，你开始想："嘿，这就是我该做的事情！这就是我擅长的事情！"一些人甚至会更夸张地

说："我天生就适合吃这碗饭。"

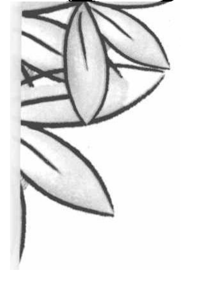
到目前为止，一切都没问题，发现自己先天的才能并没有什么错，问题在于很多人会得出错误的结论，他们会认为自己只在某一方面最有天分，对其他的都不太在行。这时问题就出现了。

他们假设自己无法在其他领域同样能干，并且放弃在其他领域发展其他技能的尝试。他们开始拿出各种各样的借口——"奶牛"——来找原因，用更多的"奶牛"来解释他们的局限性，他们总是提出类似下面的说辞：



- 我一直是这样的。
- 算了吧！我能把这事做好的概率太小了。
- 我天生没有那个才能。
- 我不具备这项运动所需要的身体素质和才能。
- 你知道，我从来就不擅长此道。
- 我的性格不适合做这件事。

因此，我们在不经意间，创造了那些妨碍我们个人成长的障碍，使自己看不见那些存在于我们每个人身上的无穷无尽的潜力。实际上，我们的问题跟我们的身体素质无关，跟我们的



遗传基因无关，跟我们的性格以及我们所谓的天生能力无关。真正的问题存在于我们的心里。我们已经将其播种在我们的潜意识当中，它们表现为一种完备的防御体系，以确保自己的安全。

虽然我们并没有把自己看成是无能的或是不称职的，但是我们却好像默认自己只擅长于某个特定的方面。因为相信这个，我们放弃了自身所具备的许多其他才能，放弃了那个本应更优秀的自我。

那些看似积极的肯定句，比如“这当然是我的长处”，会强化两个非常危险的想法：第一，就是“至少你在某个方面是擅长的”；第二，“没有人可以在每个方面都擅长”。

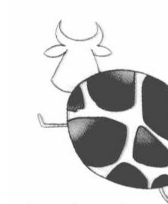
然而，事实却是，我们都拥有在许多不同领域展示良好才干的能力。实际上，我们拥有的能力与先天资质比我们自己想到的要多得多。但是如果我们不先杀了“只有这个才是我真正的天分”这头“奶牛”，我们永远也无法有这样的体会。

我们怎么想，就会变成怎么样

那些对我们的生活虽然已经不再具有任何价值，但仍

然鲜活地保存在我们记忆当中的经验，也会导致一个画地自限想法的产生。

根据堪萨斯大学临床心理学教授施奈德博士的研究，在入学的头几年，当孩子们开始担心其他人怎样看待他们时，他们会通过拒绝来逃避批评。因此，他们开始把编造借口作为保护自我的一种方式。当表现不佳时，他们开始拿能力不足作借口。



当你十来岁的时候，你五年级的老师或许曾让你在全班面前朗诵一首诗。就好像这个经历本身还不够折磨人似的，老师还嘲笑你，你的同学们也拿你寻开心。自然地，整个事件至少会让你感到不舒服。你决定，从那一刻起，要回避来自同学们的进一步羞辱和批评，于是你不再在公众面前讲话，这样你就不会让自己感到窘迫了。

多年来，这头“奶牛”逐渐长大，你开始接受“不能在公众面前讲话”这个事实。你已经得出结论，你根本不具备这方面的才能，特别是在知道许多人都有这方面的痛苦后，更让你觉得这头“奶牛”没什么大不了的。你合理地解释说：“不敢演讲并不表示我就是白痴，演讲并不是人人都会的事。”

现在，当你四五十岁的时候，有人邀请你对你公司的情况做一个简单的介绍，或者是对你辖区内的项目进行10分钟的



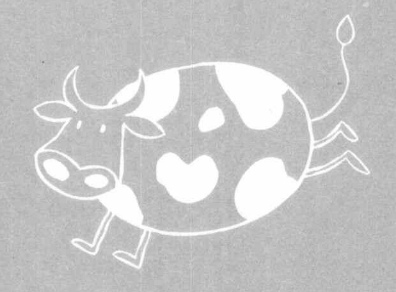
解说时，你立刻回应说："这样吧，我可以把全部报告都整理好，我可以做全部的研究，而且，如果你需要的话，我会草拟并将它打印出来。但是不要让我站在众人面前演讲（即使只有6个人），因为我知道我真的会把它搞砸。"

在过去的30年当中，你可能从未进行过第二次尝试，但是你却假设你现在的能力还是和你10岁的时候一样。这当然是荒谬的。

现在你明白了，我们是多么轻易地就让这种不理性的想法主宰了我们的生活，指导我们能做什么，不能做什么。

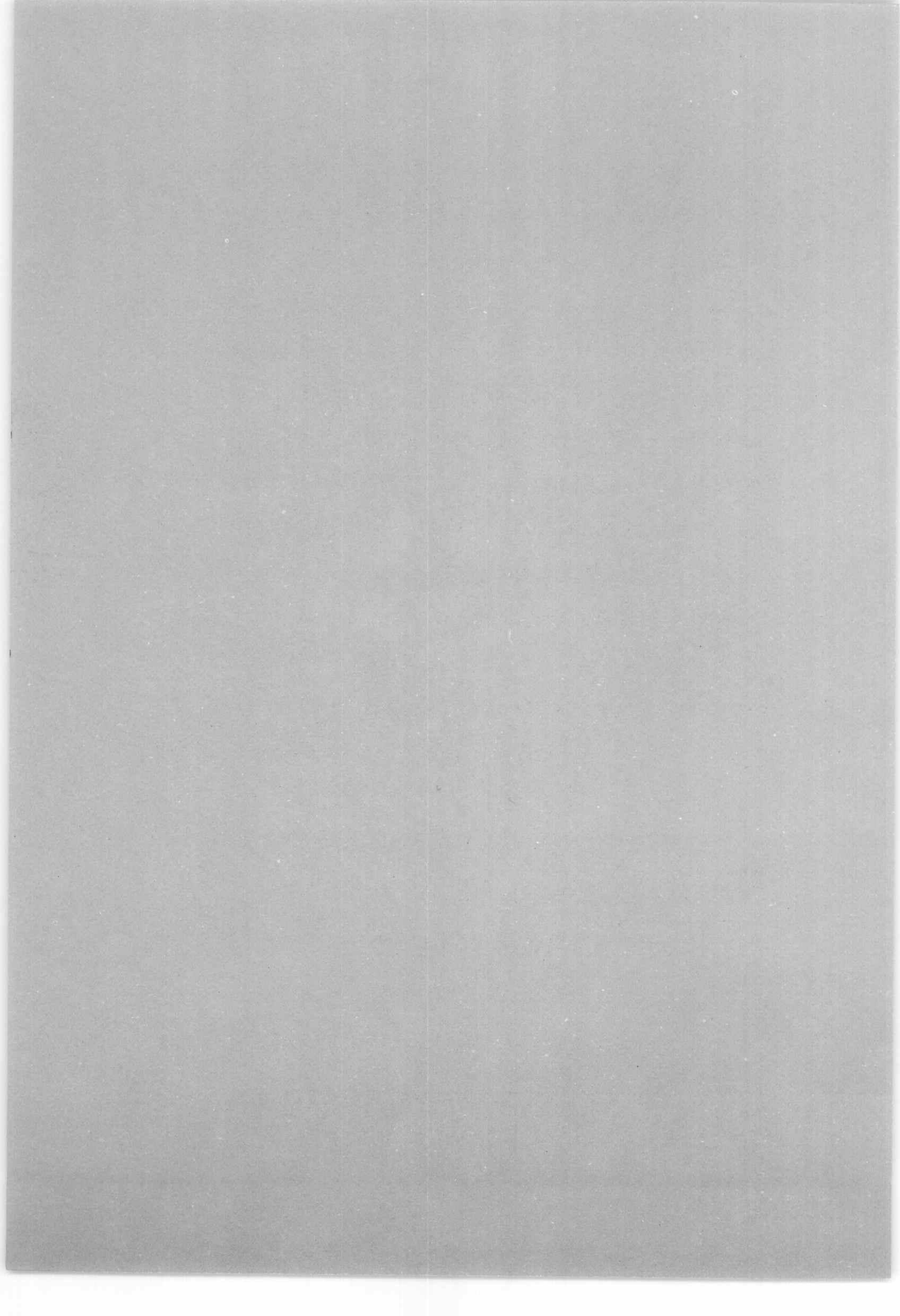
潜意识中长期保持着那些错误信念，并不停地以行动加以确认，就是一种自我催眠。随着时间的推移，这些消极的期望会变成最后应验的预言，这恰恰阻挡了很多人的成功之路。这种自我催眠会培养出一系列的谬见和错误主张，可能会在某个时间点上起作用，但早已失去效力。不过，因为它们一直存在我们的脑海里，不能够被立即抛弃，所以，它们仍可能以一种消极的方式影响我们的生活。

记住，你怎么想，就会变成怎么样，所以让负面想法进入大脑是很危险的。好消息是：你就是那个守门员。



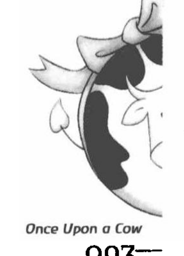
第六章

任何奶牛都不该当成礼物收下



我一直都很清楚自己有做事拖拖拉拉的毛病,每当遇到自己不知道该如何开始的事情,或者是那些让我觉得会脱离自己的安全空间的事情,我总是再三拖延,我总是找很多别的事情来做,这样我就可以对外宣称我很忙,这是避免尝试失败的好方法。即使开始做一个新的项目,我也会设法返回到自己熟悉的领域,这样我就是闭着眼也可以完成,而不用费力去做新的尝试。我一直想找份新工作,可以达到生活平衡又有成长潜力的工作,却又总是把没时间当成没有积极找工作的借口,我甚至自欺欺人地想,我目前的工作应该是最安稳的。《谁杀了我的牛?》这本书帮助我重新调整了自己,我决心寻找一个能够改变人生并且能充分发挥所长的工作。这个故事让我意识到是我自己约束了自己,如果我想要实现完美和幸福的生活,就必须摆脱那些缺少自信和对自己期望过低的想法。

——瓦内萨·莫加多(Vanessa Morgado),纽约



你可能听过一句老话,“别人送给你一匹马作礼物时,不要盯着马嘴看(比喻意义是馈赠之物切莫挑剔)。”我们经常使用这句流行的谚语来强调,在馈赠的场合当中,不管别人送给你的是什么,都不应该挑三拣四地不领情。

如果你对这个格言还不熟悉的话,请听我解释一下。检查马的牙齿是一种辨别它的年龄以及大致价值的方法,当你要买

一匹马的时候,检查马嘴里的牙齿是完全必要的,但是如果有人送你一匹马作礼物,你还要检查马嘴里的牙齿的话,就会被认为是不礼貌的,毕竟那是一个礼物。

然而,我却经常说,不管什么场合,这句话都是制造“奶牛”的罪魁祸首。在我看来,你不仅应该观察马的嘴,如果你不喜欢这个礼物的话,你还应该拒绝它。换言之,你应该在你收到礼物之前就小心那匹马,因为,它可能是头牛。

让我来解释一下。人们喜欢送的最普遍的礼物是什么呢? 我给你一分钟的时间思考。



如果你的回答是“建议”的话,那么你就猜对了。我们都喜欢在别人没有主动要求的时候就提供自己的意见。如果你不信的话,那么下次你和朋友聚会的时候,告诉他们你正准备投入到一个新的冒险中,看看会出现什么样的情况。如果在你们的圈子里有6个人的话,你可能会得到6种不同的建议,而且全部都是建议和个人忠告。

毫无疑问,它们都是大家好心好意送给你的礼物,是朋友表现关爱之意的方式,你怎么可能拒绝这些绝对的……箴言呢?

于是你做了礼貌的回应,你听取他们的建议。虽然这

些建议或资料可能是不正确的、不恰当的或者是没有用的，但是你仍然履行着作为一个礼貌的朋友应尽的礼数，假装对他们的观点、反馈以及积极的批评感兴趣。

可是你要小心，在会谈过程中，当一些不恰当的意见开始起作用的时候，你的疑惑也就产生了。你开始对自己的能力产生怀疑。半小时之后，你的朋友、熟人甚至完全陌生的人都走了，只留下你的成功计划乱七八糟地呈现在你眼前。



半个小时前，你对自己的潜力是那么自信，但是现在，朋友们悲观的预期却在脑海中挥之不去，你越是想要忽视它们，它们就会变得越真实。现在，6 头以前从未有过的“奶牛”，盘踞在你的意识中。

不久之前，在我身上也出现过类似的情况。我当然不是那种“什么都不管，先收下礼物再说”的人，当时，我正在和某人谈论一个我将要着手的新项目，他突然打断我，并说：“卡米洛，我给你一些免费的建议吧！”

“等等！在你告诉我之前，我想先问你几个问题。”我说。

他被我的快速反应惊住了，但是他说：“好的，你问吧！”

于是我开始提出我的一系列问题，“对于你要表达意见的领域，你有亲身经历吗？如果有的话，是成功的经验吗？你觉

得关于这个主题，你是否具有提供专业建议的资格呢？毕竟，你将要说什么，可能会严重影响到我对这个项目的看法和期望。这个项目对我来说有多么重要，我应该不需要解释了吧。所以，你真的确定你要把宝贵建议作为礼物送给我吗？”

他想了一会儿，然后说："那就算了吧！"

你可能觉得，我不让他表达他的观点，这样显得有些粗鲁了。毕竟，我可以很谦虚地聆听他的建议，而事后不理睬这些建议就可以了。但是那样的话，我就会将自己的想法混淆在别人负面的看法和预期中，那太冒险了。一旦一个观念在你的脑海中形成，你就会变成它的仆人。如果你恰巧将一个错误的信念放进了你的脑海当中，让它在你的脑海中得到庇护、成长的话，它就可能会改变你对自己能力的看法、期望和信念，甚至可能毁掉你的生活。

你应该明白，将我们和平庸束缚在一起的很多"奶牛"，实际上都是其他人送给我们的礼物。如果经常沦为别人负面影响力的受害者，允许别人在我们的潜意识中植入错误的想法，最后会限制我们的身心、情绪和智慧的成长。

这些由父母、老师、家人、朋友甚至是完全陌生的人灌



输给我们的观点，可能会对我们的生活造成毁灭性的影响。

摆脱过去的失败

让过去的负面经验主导我们的未来有着很大的破坏力。我们应该从我们的错误当中汲取教训，这一点无可厚非，但是我们不应该让过去的失败经历永久地关掉通向成功的大门。如果你尝试了 5 次，都失败了，你该怎么办呢？那只说明你现在知道了这 5 种方法都不能达到目的。失败 5 次并不意味着外界正在传递信息给你，要你放弃这个疯狂的想法，也不是命运刻意要跟你作对。

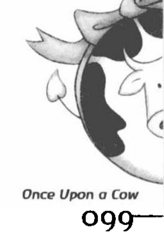
记住，成功的结果来自于良好的决策，良好的决策来自于经验，而经验通常都是来自于拙劣的决定。由失败到成功的过程就是这样的，现在你明白其中的奥秘了吧。

多少次，我们让我们的过去决定了我们的未来。常常有些人，因为过去的消极经历而放弃。他们相信自己只是平凡的人，可能一辈子不会有什么成就。

以下是我所得到的另一个重要启示："你的将来并不一定要和你的过去相类似。"我们都有能力随时学习与改变人生的方向。没有人天生就被宣判要过平庸的生活。你以往

曾经失败过，但并不代表你在将来也会失败。

记住，你放入脑中的任何想法都会决定你是成功还是失败。在人生的道路上，你沿路捡起并握在手中的那些信念、价值观和感悟，都将会铸就你的命运。可悲的是，绝大部分人从高中毕业后，就几乎完全认定自己一生注定平庸。我知道这些话并不中听，但却是事实。



在柯林·罗斯和麦尔孔·尼可的《21世纪加速学习革命》一书中，他们列举了一项研究结果：5~6岁入学的孩子中，有82%的人对自己的学习能力具有积极的自我意识，但是，当他们长到16岁时，这个比率的均值竟戏剧性地下降到了18%。

令人很难想象的是，在我们应该发现、培养自尊与潜力的成长阶段，竟然会有那么多人反倒丧失对自己的信心。因此，很多年轻人从高中毕业开始上大学时，都有着对自己缺乏自信的感觉。

最糟糕的是，从那时开始，我们就伴随着那个“自己在各方面都很平庸”的想法，几乎一成不变。这在我们日常使用的一些短语中表现得很明显：

我的婚姻不幸福，但是我想大部分的婚姻可能都是这样。

我想开始从事一个新的职业，但是现在转行的话年龄太大了。况且，除了这份工作外我从来没做过其他的事情。

我讨厌我的工作，但是平心而论，至少我还有的可做。

我是非常胖，但是报道上不也总说咱们国家大部分人都超重嘛。

这些说法都说明你已把平庸当做了可接受的选择。

面对一直处在谷底的婚姻状态，我们仍接受它，而不去积极经营真正融洽的关系。毕竟，长久以来，我们所听到的都是，理想的婚姻只会出现在电影里，而不会出现在现实当中；如果你刚好有幸福的婚姻，那么在生活的其他方面就不能称心如意，因此，很多夫妻选择长年忍受平庸的婚姻，因为他们觉得自己没有能力去改善这种状况。

下面是另一个例子。当你还是个孩子的时候，你是不是被告知想要赚很多的钱是贪婪的象征，这最终会给你带来痛苦。你的父母是否告诉过你，比较好的做法是满足于自己拥有的东西，因为拥有一点并开心着，比拥有很多却并不开心要好得多。如果真的是这样的话，当你检查你的银

行账户，发现里面没有多少钱的时候，你就不应该惊讶了。

毫无疑问，一再重复的负面说法，最后会像思维程序一样融入我们的大脑中，破坏我们的思考与行为方式。久而久之，我们的行为变成习惯，并将最终决定我们的命运。

因此，我们现在面对的问题是：你会允许那些“奶牛”来打造你的命运吗？

伟大的墨西哥诗人阿玛多·内尔沃（Amado Nervo）曾写过一首优美的诗，刚好充分说明了这点：



最后一个日落来临时，我感谢你，生活，

因为你从来没有给我虚幻的期待、

不公平的工作，抑或是本不该有的悲伤。

站在旅途的终点，

我看到，

我就是自己命运的设计师，

如果我从一些事物中体味了酸甜苦辣，

那是因为，

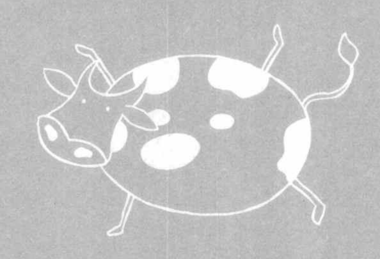
我将酸甜苦辣灌注到了它们当中。

当我播种下玫瑰花丛，

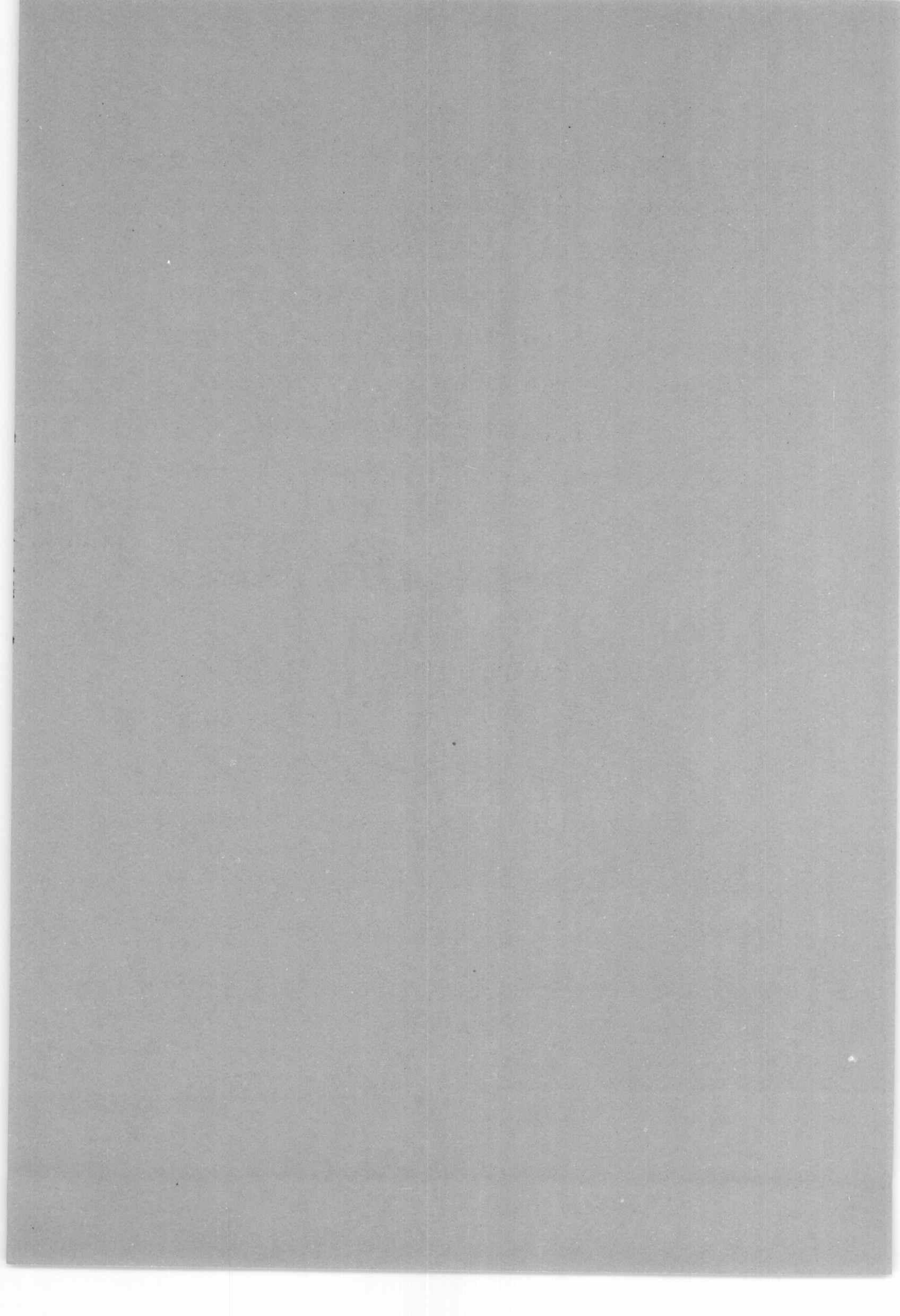
我将一直收获玫瑰花……

内尔沃传达的信息非常简单：如果你播种下一个负面的思想，你将会收获一个不好的习惯。如果你种下一个不好的习惯，最多，就只能收获一个未知的命运。





第七章
怎样赶走所有的奶牛



自从我结婚生子之后，“忙碌的妈妈受虐综合征”就成为我最大的“奶牛”。我感到我不再有属于自己的时间。因为没有时间，我不能够做运动；因为总是需要照看孩子们，我没有时间读书，或是培养其他兴趣。现在，我正处在摆脱这个借口的过程当中。我已经学会了把我的时间按照事情的轻重缓急来进行合理安排，以便于既有时间陪伴家人，又有空闲释放自己。比如现在，我每天早上就可以享受运动或是骑自行车。我明白这是一个很小的改变，但是它让我感觉好多了，并让我找回了能控制自己的感觉。



——莎拉·福克斯(Sarah Fox)，加利福尼亚

先从明显的部分谈起吧。我们的奶牛并不存在于真实的世界中，它们只存在于我们的意识当中。虽然看上去很具体、很现实，但它们并不是那些真实的环境(我的问题是由最近的经济引起的)、身体上具体的局限(我的问题是我还不够高)，或者其他一些人(我的问题是缺乏来自配偶的支持)，它们是我们存储在大脑中的信念。无论如何，信念并非是客观存在的事实。即使信念有很多人相信，也并不意味着它就一定是真理。小心不要混淆了信念和事实两个概念。

接下来我们将深入探讨环境、身体局限、他人三个领域，来

看一看想法其实无关对错，只会鼓励或限制他人的行动而已。

成功面对逆境

我们常常觉得，是我们无法控制的不幸境遇或环境导致了不能成功、遭遇挫折的结果。的确，天生的残疾、社会经济地位的变故以及个人的不幸都有可能转变成又大又肥的"奶牛"。

乔治·弗雷得利克·汉德尔(George Fredrick Handel)是当代最伟大的作曲家之一。很多人都对他的精彩作品非常熟悉。但是，你要是完整地听了他的故事后，再来欣赏他的音乐，肯定会有一种与你以前所听到的完全不一样的感觉。

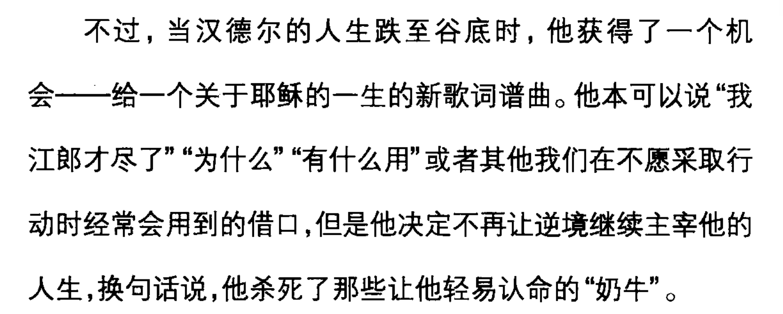
汉德尔小时候在音乐方面并没有受到任何鼓励，但他却是一个音乐天才。他 12 岁时就已经在家乡的教堂里担任风琴演奏助理。21 岁之前，已经创作了两出歌剧。到 50 岁的时候，他已经享誉世界了。

那以后，他的境遇开始转变。他几度发现自

己正处在破产的边缘，更糟的是，他又遭遇了一场车祸，这场车祸导致了他右胳膊麻痹并使他的四根手指功能丧失。你能想象这对于一个钢琴家的职业生涯来说是多么大的打击吗？后来他虽然康复了，却十分气馁，而且被债务压得喘不过气，于是他选择了放弃，准备去面对悲惨的人生结局。

讲到这里，你可能会问，面对不幸的境遇或自己的行为所造成的后果，汉德尔是否汇集了一群“奶牛”，并任由这群“奶牛”折磨甚至吞噬掉他的力量。





不过，当汉德尔的人生跌至谷底时，他获得了一个机会——给一个关于耶稣的一生的新歌词谱曲。他本可以说“我江郎才尽了”“为什么”“有什么用”或者其他我们在不愿采取行动时经常会用到的借口，但是他决定不再让逆境继续主宰他的人生，换句话说，他杀死了那些让他轻易认命的“奶牛”。

重新燃起热情后，他开始再度写作。一个月之后，他完成了一部 260 页的手稿。他给它起名叫《弥赛尔》（*The Messiah*）。

后来他提到，在创作《哈里路亚合唱曲》（*The Hallelujah Chorus*）的时候，他仿佛看到“上帝坐在宝座上，所有的天使都围绕着他”。

这个故事的道理很简单：当面对生活中可能遇到的不幸遭

遇时，你只有两个选择，要么变成这些不幸遭遇的牺牲品，要么不理它们，追求属于你的成功。一切由你决定。

“4 分钟跑完一英里”的胜利

现在再来看一下身体上的局限。我在演讲或是做工作访谈的过程中，经常会举下面这个例子，因为我觉得这个例子清晰、有效地说明了重点。

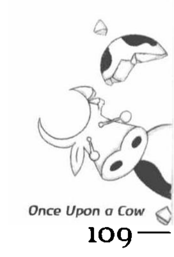
奥运会史上的几十年中，从来没有一个运动员能够在 4 分钟内跑完一英里的路程。实际上，在 1903 年，当一英里赛跑的世界纪录被刷新之后，英国的一位奥运教练哈里·安德鲁斯曾宣称，“4 分 12.75 秒跑完一英里的世界纪录将永远不会被刷新了。”

与此同时，一些所谓的“专家们”，也列举了一系列的原因，来证实这位教练的断言。医学组织甚至警告运动员们说，尝试在 4 分钟内跑完一英里所造成的肌体紧张可能会导致危险的后果。这种说法的出现，使得很多世界上最好的运动员，在接下来的 55 年里，虽然接近了这项纪录却从来都没有打破它。为什么？在 4 分钟内跑完一英里真的是不可

能的吗？医生说，它是不可能的。科学家说，人的身体承受不了它所带来的压力。

但是，当罗格·班尼斯特(Roger Bannister)，一个年轻的英国选手，公开发表声明说，他将要在4分钟的时间内跑完一英里的距离时，所有的这一切都改变了。

原本，他已经获得英国一英里赛跑冠军，觉得自己做好了参加奥运会的准备。在罗格获得了英国一英里赛跑的冠军，并为奥林匹克运动会做好准备的前一年，一件非常不幸的事情发生了。由于1952年奥林匹克运动会的比赛日程临时变更，罗格·班尼斯特不得不在没有任何休息时间的情况下连续比赛。他因为连续比赛了4次，导致表现拙劣，而受到英国运动媒体的嘲笑，他们对他拒绝常规教练和培训方法的做法进行了强烈的谴责。



就在那时，这位被批评所刺激的年轻运动员决心要通过创造一个新的世界纪录来挽回自己的名声。但是，他将要打破的不是别的纪录，而是看上去无法逾越的4分钟障碍。从运动专家到媒体组织再到每个人，所有人都觉得他不会有机会。

1954年5月6日，在牛津大学的一次运动会上，班尼斯特代表英国业余运动爱好者协会参加了比赛。在经历了几个回

合的挫折和失败之后,他的机会终于降临了。那一天,他实现了不可能,他在4分钟的时间内跑完了一英里。传说中的神话被打破了,他创造了从来没有人达成的纪录。

当班尼斯特刷新了这项纪录——杀死了该过程当中的"奶牛"之后,来自世界各地的运动员们立即相信了在4分钟内跑完一英里是可能的。不到一年的时间里,37个运动员打破了相同的屏障。那之后的一年里,300个其他的运动员做到了同样的事。现在,即使是高中学生也可以打破4分钟跑完一英里的纪录。

班尼斯特在他所著的书《4分钟一英里》中,用自己的话,对这项壮举进行了一个简要的描述。我从他的书中转录了下面几段话,以便你可以明白杀死一头"奶牛"的过程中所需要付出的巨大努力。

跑完半英里之后,我几乎没有注意到,时间已经过去了1分58秒,也没有注意到,查特维(Chataway)是在什么时候绕过了下一个弯道,跑到了前面。当跑过了3/4英里时,我仍然未明显感觉到费力,那时候的时间是3分0.7秒。现在人群开始喧哗了,无论如何,我必须在59秒的时间内跑完剩下的路程。查特维领跑着下一个弯道,然后,距离终点


End

300码，在终点前最后一段直道开始的地方，我突然超过了他。

当我的意识恢复过来后，我的内心有一秒钟的时间是悲喜交加的。这种感觉让我向前奔跑，引导着我的身体强制性地向前。我感到我生命中的那一秒终于来临了。整个世界就好像静止了，或是不存在了。对我而言，唯一真实的东西，只有我脚下剩下的那200码的距离。我感到，那一刻就是我将要完成一件无上光荣的事情的时刻。我继续向前奔跑着，既感到害怕，又感到骄傲。我的耳朵中回响着牛津的虔诚观众们的声音。他们的期望和鼓励带给我更大的力量。我现在已经转过了最后一个弯道，仅剩下15码的距离了。我的身体因为耗光了所有的能量而达到了极限，但是它仍然坚持着跑下去。只有当你拥有顽强的意志力时，你才能透支你的体力。

剩下最后5码的时候，终点线仿佛在一点点后退。最后的这几秒，好像永远都不会结束一样。前面的终点线在我的眼里渐渐模糊，挣扎过之后，我好像看到了宁静的天堂。全世界的臂膀都在等待着并迎接我——只要我毫不放缓速度，跨越终

点线；而如果我摇摇欲坠，迎接我的将不会是温暖的臂膀，而是冰冷的世界、可怕的地方，因为我已经如此接近终点。我越过终点线，那种感觉，就好像一个被恐惧吞噬的人，为了挽救自己的生命，从仅有的缝隙处最后一跃一样。努力完成了这一跃之后，我几乎丧失了意识，在两只胳膊的搀扶下，我最终还是倒下来了。



那一刻之后，我才感觉到了真正的疼痛。我感觉整个人就好像要爆炸了一般，生不如死；我的身体处在尚未完全丧失意识的最虚脱的状态。血液在我的肌肉中涌动，我的血管也好像要炸裂一般。在我还没有听到用时之前，我知道我已经战胜了它。在最后的时刻，我的双腿一定欺骗了我的大脑，否则，它们就没有办法到达终点。

秒表保存下了答案。当广播里公告——“一英里赛跑的结果……时间，3分……”我做到了。接下来，我便淹没在众人兴奋的尖叫声中。

当天下午创造的3分59秒的纪录，并没有保持很长时间。不到一个月的时间，澳大利亚的选手约翰·安德鲁就打破了班尼斯特的纪录。但是在当年夏天温哥华(Vancouver)举行的比赛中，班尼斯特又成功地击败了约翰·安德鲁。当班尼斯特被

问及为什么自从他打破4分钟的纪录后，就有这么多人的速度迅速变快了，他说："生理上的障碍从来都不存在，它是一个心理障碍。"这些运动员们简单地克服了约束他们长达50年之久的限制。

我们都会有一些心理障碍。在某些时刻，我们当中的一些人恰好下定决心要克服它们，以便释放自己的真正潜力，开始实现那些曾经被认为不可能会实现的梦想。你也可以做到这些。你必须做到的就是认出那些在你身上设置局限的错误信念，并用能够激励和鼓舞你的观念来代替它们。

我的配偶可能是我的"奶牛"吗？

现在让我们来看一下第三个分类：人。如果你认为是另外的一个人在阻止你达到可能的最好状态或阻止你实现你的目标的话，你就错了。请不要误解我的意思，我并不是说别人对你的成功和失败不起任何作用，他们的确会起作用。

但是，我们的弱点从来都不是从他们那里得来的。虽然有时候我们可能会这样想，但是我们

的"奶牛"从来都不是其他人。你可能不会赞同，不顾及别人感受的配偶、唠叨的父母、讨厌的老板，或是糊涂的朋友都不是你的"奶牛"。你的平庸，不是他们的责任。你可能想说："坦诚地讲，克鲁兹博士，我的情况比较特殊，我的老板就是我的'奶牛'。"在几乎百分之百的情况下，人们都认为他们的不幸是来源于其他人。但是我发现，卷入到谴责当中的错误信念，才恰恰是其中的真正问题。



让我来给你举个例子吧！很久以前，我曾经在一个为多米尼加共和国(Dominican Republic)的女性企业家举行的会议上讲过这个故事。在休息时间，有些人通常会过来跟我分享他们的个人奋斗经历和成就。那次，有个活泼的女士从头到尾都在参与聆听、鼓掌、欢呼和发笑。她把我拉到一边，情绪激动地对我说，"克鲁兹博士，你打开了我的眼睛。我真的感到很意外。我现在知道我的'奶牛'是谁了。"

每当我听到某个人说类似于这样的话时，我就知道这个人误解了这个故事的主旨。她继续说，"我的怀疑得到了证实。现在我明白了，我的丈夫一定是我的'奶牛'！"我向她解释我们真正的"奶牛"不是别人。我打算继续，但是她打断了我的话，她说："克鲁兹博士，我知道在大多数情况下是这样的，但

是，我的情况比较特殊。我是对的，我丈夫就是我的‘奶牛’。”

我问她是怎样获得这个结论的。

“一年前，我创办了自己的公司，”她开始回答，“但是我无法让生意有所起色，我确信那是因为我丈夫给我的支持不够。他从来就不会在任何方面给予我帮助。更糟的是，他甚至连任何鼓励都不给我。我觉得，那就是我的公司为什么倒闭的原因。”

“你看！我告诉过你。你丈夫不是你的‘奶牛’。”

“你这是什么意思？我刚告诉过你，他是怎样一个扯我后腿的家伙，”她说，“你没有听到那部分吗？”

“听得清清楚楚，”我答道，“还是让我告诉你什么是真正的‘奶牛’吧。存储在你脑海当中的错误信念才是你的‘奶牛’。那个错误信念告诉你，你要想获得事业上的成功，就必须拥有你丈夫的全力支持。”

她不喜欢这个答案。实际上，当她觉得她已经发现了应为她的不幸负责的罪魁时，她看上去要更开心。她迷惑了一会儿，但是最终还是明白了过来。

成功与否百分之百取决于你自己，这一点非

常简单，却非常重要。能够一直依靠别人的支持和鼓励固然是好，但是那并非是完全必要的。你的成功，不会取决于其他人是否决定支持你，不会取决于他们是否赞同你所做的决定，也不会取决于他们是否热衷于你所选择的途径。你对于成功的决心不能——而且是绝对不能——以这些为基础。如果有一个人需要为你的目标和决定而兴奋的话，那就是你自己。



这位女士找了个完美的借口。这个借口不仅对其事业的不成功结果做了合理化解释，同时还免除了她的责任，并且，进一步地将其放在了受害者的位置之上。

当我们屈从于这种想法时，通常会采用两种方法中的一种，要么放弃并继续过着顾影自怜的生活，要么试着去改变其他人，而那样的任务又会让我们感到受挫。而实际上，这两种方法都是错误的。

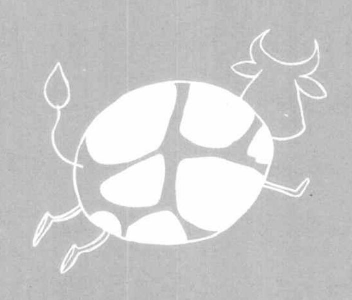
我想要一再提醒你的一个非常重要的事实就是：当我提到杀死一头“奶牛”的时候，我是指丢掉一个借口，改变一个坏习惯，或者是改变一种行为，又或者是建立一种新的思考模式。换言之，是改变你思考和行动的方式，而不是改变他人思考和行动的方式。此外，相信除非其他人改变，否则你就不会获得成功的想法，可能会是你所拥有的最糟糕的“奶牛”。谈到这

里，你应该已经明白了，你能够改变的唯一的人，是你自己。

那么我们怎样才能永久性地赶走这些“奶牛”呢？这件事实际上简单得令人惊奇。我们唯一必须去做的，就是意识到这个现实——那些导致我们现在的行为和期望的心理过程和信念，恰恰可能是错误的。

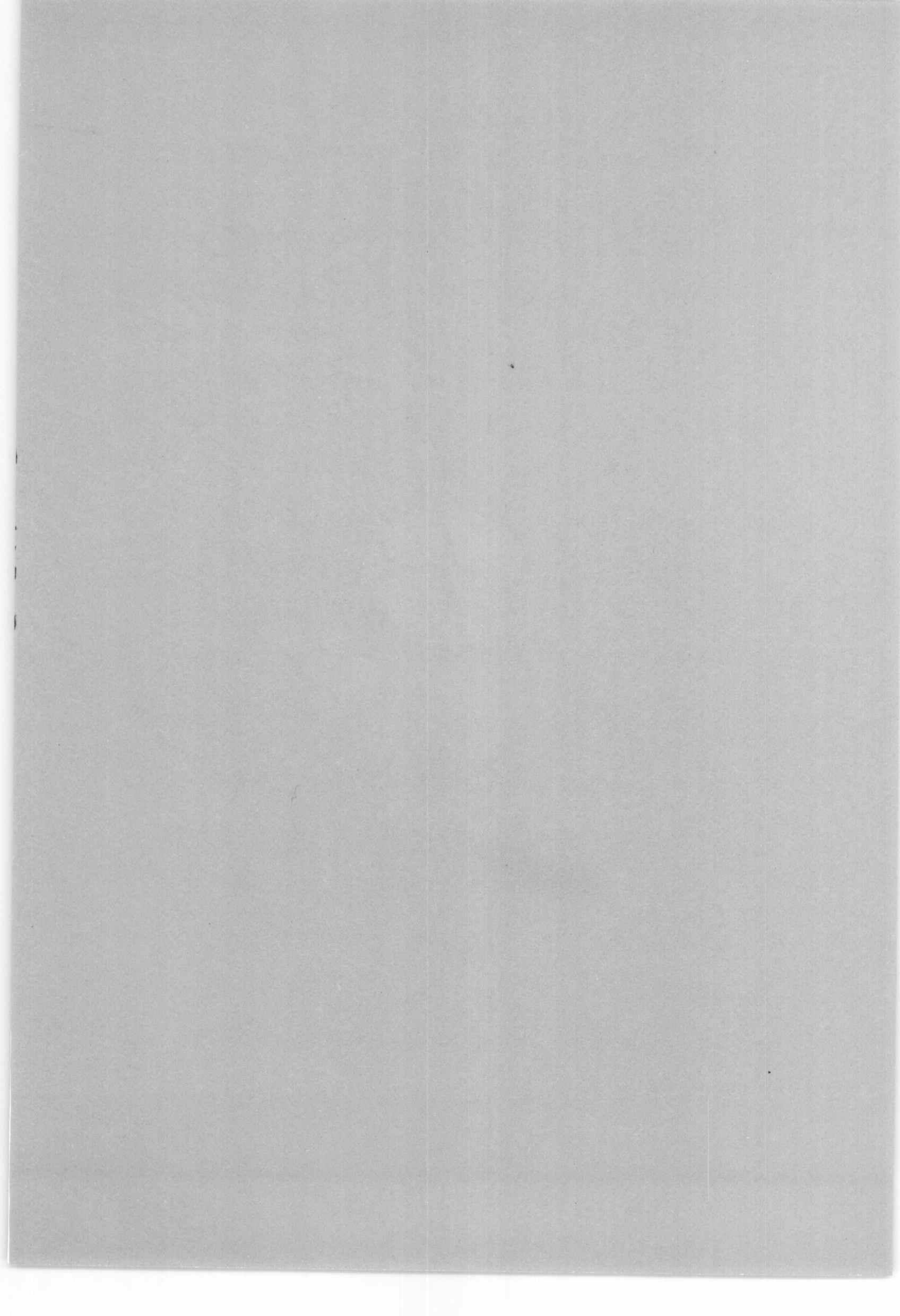
有一点我们必须保持警惕，那就是我们自己很可能已经接受，甚至是拥抱平庸了。这其中，最关键的一点就要下定决心不再继续假装一切都好、过着自我欺骗的生活；并明白尽管我们可能已经接受了平庸，但是我们仍可能实现最不平凡的事情。这只与你是否愿意敞开心扉、接受改变和成长的可能性有关。辨别出是哪些“奶牛”挡在我们的成功之路上，并将它们赶走，这是构建一个真正有益的未来——没有“奶牛”的生活的第一步。





第八章

杀死奶牛只有一个方法



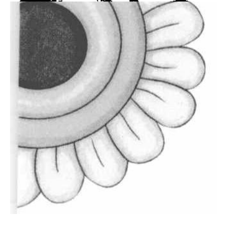
一直以来，我都奉行这样一个原则——“如果某件事情是值得做的，要么就把它做好，要么就别做。”当我在这本书中读到这句话时，我没想到它会是一头“奶牛”。事实上，当我看到它被描述成一个借口的时候，我还有点不太高兴。但是读了更多的内容后，我开始意识到，在很多情况下，我确实用过这样的借口来为自己为什么不采取行动辩解。当我搬到日本之后，面临新的语言和文化，我开始学日语，尽管可以说得很好，也能够理解，但我还是觉得自己没有做好求职的准备，我害怕被拒绝，因此一直推迟。后来，我想自己创业，但是我认为在此之前必须更好地了解文化和做生意的方式，结果，我从来都没有开始过。读了这本书之后，我意识到我已经沦为了“奶牛”的受害者。我下定决心要克服内心的恐惧，做真实的自我。

——明夫(M.Akio)，日本东京



我在活动中问现场的朋友，有多少人怀疑自己身边有不少“奶牛”，通常会出现下面三种情况：有些人坦然地举手承认，有些人点点头表示有这样的问题但未正面承认，还有一些人会非常绅士地——但却带有刁难意味地——用手肘推一下隔壁可怜的伙伴。

关于那些“奶牛”，比较奇怪的是，在别人的牧场当中指出它们很容易，要在我们自己的牧场中发现它们，却很困难。但



是，如果我们想要摆脱这些“奶牛”，就必须先把它们找出来。

这可能是本书最重要的部分。切记，只有你行动起来，一切才有可能发生。为了帮助你达到这一点，我提出5个简单的步骤，或许你需要用纸和笔记下这个过程，因为它们将会帮助你脱离那些“奶牛”，带你走向自由的生活。

若按你的喜好选择的话，这5个步骤当中没有一个会被选中。它们可能不好落实，做起来也并不轻松，但却是十分必要的。所以，请大家诚实面对、保持耐心、坚定信念，走过这个流程之后，你将会发现自己变得更轻盈、更自在，会看到一个奇妙的结果。

第一招　找出你的“奶牛”

流程的第一步可能需要花费一些时间。它需要纳入一点自我分析和内省。这一步可能是我们需要做的最难的事情之一。当我们需要改变时，通常会对现状找出种种合理化的解释，以避免采取任何的行动。

我们这样做有两个原因。第一，我们真实拥有的“奶牛”可能比我们愿意承认的要多得多，这一点我已经多次提到过；第二，一些人根本没有意识到他们每天会使用多少的借口、托词或者理由。这些借口、托词和理由已经成为他们本

性当中的一部分，所以他们并没有感觉受到困扰。还记得我朋友关于猪的那个比喻吗？摆在我们面前的事实是，我们首先必须忍痛迈出第一步，也就是先认清自己有哪些“奶牛”，才能够将它们赶走。

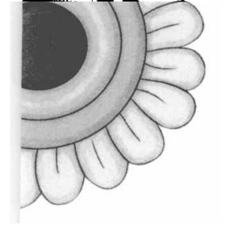
先前我曾提过，“奶牛”只存在于我们的心里，但无论如何它们也会从我们的语言、习惯、举止中显露出来。因此，第一步要求你确实拿出纸和笔，记下这些在你的日常生活中占据主导的想法、表达、习惯以及行为，也就是你的“奶牛”。



在接下来的一周里，你应该眼观六路、耳听八方，时刻警惕那些可能会突然闯入你生活当中的“奶牛”。你要记住，奶牛总是会伪装成借口、理由、托词、谎言、推诿的解释以及其他一些表达形式。

我们可以从遣词造句中找出“奶牛”的线索。我们说的话很重要，虽然俗话说“话不值钱”，但其实不然，言谈可能具有很大的价值，还能透露出很多信息，并产生很大的作用，因为它们会影响我们的行为、塑造我们的习惯。

然后，你可以再参照前面第三章所讲的，找出不同类型的“奶牛”。你要花足够的时间去寻找，以确保没有“奶牛”在你不经意间偷偷溜过。“奶牛”不会自己死去，就像摆脱平庸不会自动发生一样。成功地排除生活当中的障碍，总是得益于诚实的



自我评估，而诚实的自我评估，则要通过深思熟虑并有目的的行动去完成。

例如，每次我问大家有没有患“借口病”时，他们一般都会说没有。但是如果我要他们花一整天的时间记下他们为了某个原因所找的借口时，几乎每个人都会发现自己不自觉脱口说出的“奶牛”竟然有那么多，所以大家一定要确实做好这一步。

在继续阅读下去之前，再仔细回顾一下那些你表现得没有想象中完美的领域，想想是什么东西阻碍了你？

假设你对你的职场生涯不满意，就要问问自己到底不喜欢的是什么？为什么会变成那样？现在的结果是哪些人或者是哪些事件的责任？对此，你该做些什么？为什么你还没有做？现在，你可以做什么样的决定来改变现状？所有的这些问题会使你和你的那些“奶牛”面对面，请把它们记录下来。

你常用以下的表达方式吗？

- 我希望我可以那样做，但是……
- 抱歉我迟到了，但是……
- 要是……就好了。
- 事实上，问题是……



如果……有什么用呢?

坦白讲……

上面每句话中省略的部分,都可能意味着一头"奶牛"的诞生。请将它们写下来,并下定决心不再使用它们。

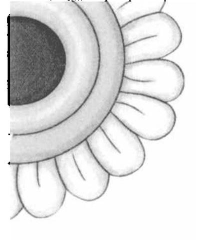
我要警告你的是,这一步可能会很痛苦。没有人会愿意面对自己的缺点和弱势。但是如果现在就直面它们,一次性将其彻底摆脱,就可以避免终生成为它们的奴隶。这真是一件不容易的事。



第二招　判断每头"奶牛"背后隐藏的想法

你在上一步当中识别出来的借口和托词仅仅是现象。现在你必须深刻审视你所列出的条目并分析这些借口背后隐藏着什么样的想法和错误的观点。问问自己它们为什么会出现在你的列表上? 是谁造成的? 你一开始是从哪里学到的? 这些想法是真实的吗? 它们是真的有意义,还是仅仅是没有理由的恐惧?

就像之前提过的,我们在学龄前阶段、童年时期以及青少年时期就捡起了不少"奶牛",并且已经拖着它们走了很久,以至于已经把它们当做了不可否认的事实。不论是我们主动捡起的,还是别人留给我们的,这些"奶牛"都伪装成我们信以为



真的想法。

我特别记得一位年轻的管理者伊凡的案例。当他开始执行第一步的时候，他发现自己使用“我没有时间”这个借口的次数太多了。没有时间，是他面对新的提案或重要计划时最常做出的反应。通过自己的反省，他坦承这句话背后隐含更大的问题：没有时间这个借口，实际上，只不过是他在面对不得不处理的新项目时给出的一个合适的托词，过去的经验让他对于管理和执行大型项目抱着不理性的恐惧感，他不介意小项目，但是对于大项目却特别恐惧。在他的案例当中，真正的“奶牛”不是缺少时间，而是害怕失败，对自己的能力缺乏信心。

伊凡遵照本章列出的所有步骤，成功摆脱了那个因为过去的挫折而产生的消极态度。只要稍不小心，我们就会让“过去”扯住我们的腿，阻止我们前进的脚步。

你的借口是否正掩藏着一些更为严重的东西？例如，经常迟到可能和交通或天气无关，而是承诺太多的缘故；承诺太多则可能是缺乏明确目标的产物；缺乏明确的目标会使我们没办法集中精力，我们一心多用，忙成一团，许下过多的承诺，因此，也就经常迟到。所以，解决之道可能不是提早 10 分钟出门赴约，而是花时间确定个人目标，订出事

情的轻重缓急。

这就是为什么深入探讨“奶牛”背后的真相如此重要的原因。如果你发现自己经常使用的某个借口、辩解或者归纳并不是对你现实状况的反映，那么就立即把它们从你的日常用语中排除出去。第二个步骤将会帮助你摆脱一半或者更多的借口。

第三招　记住，你正为你所拥有的每头“奶牛”付出代价



很多时候，我们坚持错误的想法或使用各种借口，是因为我们并没有意识到它们给我们的人生所带来的巨大伤害。

从法律上讲，借口不是犯罪。因此，你可能不会因为你的借口而受到制裁，但是，你将必定因为使用借口而自食恶果，铸成一辈子的平庸。

我来举个例子。下面是一个不愿意担负起财务重任的人喜欢说的话：“是的，我破产了，你知道的，‘先有钱，才能钱滚钱’，因为我没钱，所以我想我永远也不会赚到钱，那又何必努力呢？”

我们可以确定的是，这些人不会因为有这样的想法而被投进监狱。然而，对宣称这样的想法的人也不必再多加惩罚了，因为那头“奶牛”已经宣判了他们的生活，宣判他们将终生一无

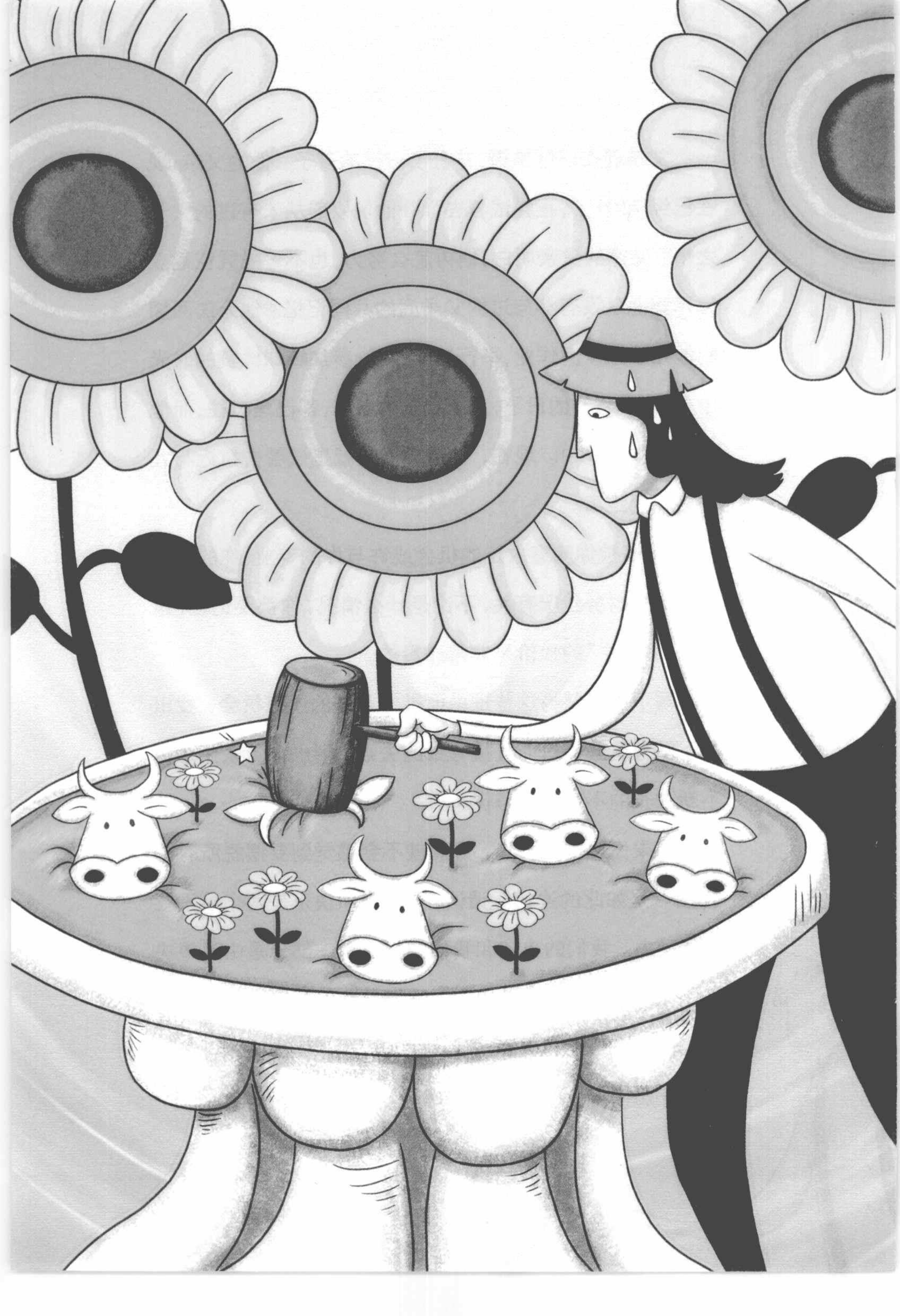
所有。

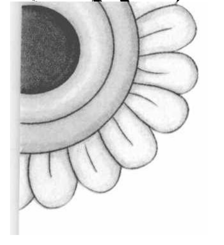
在这第三个步骤中，先做一个列表，记下你的借口曾经给你的生活所带来的负面影响。通常，我们能够了解自己的借口和那些我们称之为“坏毛病”的行为，但却不相信它们会造成很大的危害，因此也不想做任何事情去改变它们。但请记住，不论这些借口所造成的危害大小，它们都会限制我们的人生。

所以，针对前面找到的每头“奶牛”，你都应该写下来，把它们留在身边要付出多么大的代价。记住，你正在“按价付酬”，可不要弄错了噢！尽管你也可以不管这个事实，假装没那么严重，但总是要面对机遇因此流失的昂贵代价。

当艾德成长时，他的爸爸很忙，经常需要工作和出差，没有很多时间陪他。艾德学着接受这一点，但他无法接受的是，爸爸即使在家，对他也很疏远，跟他的生活几乎完全隔绝。他从没有时间帮助他完成家庭作业，也不会和他谈心，更别提睡觉之前的逗趣了。

他父亲的时间被工作所占据，但他从不觉得自己的理由是一些借口。这些理由听起来如下：“我很忙”“我的工作要求很高”“我没有时间”“我希望我可以”或是他最爱说的“如果我每天能多有一个小时就好了”。





艾德现在已经结婚，并有了自己的孩子。他的父亲，现在已经 72 岁了，正尝试着去弥补他们以前从未有过的父子之情。艾德的父亲明白，他再怎么努力，也不可能凭空建立起那些他从没有参与过的父子间的共同记忆。他无法回溯到他儿子做家庭作业、举行毕业典礼、参加棒球比赛的时光中去，儿子悲伤的日子，儿子欢乐的日子，都已是过往，而他却从未参与其中。现在，他最想做的就是试着去拉近与儿子之间的距离。

那些被你随意放走的机会或许与你的专业、你的健康或是你的财务状况有关，不论是什么情况，你都要记住，留住一头“奶牛”的代价是非常昂贵的。

写下由于坚持这些理由而被你错过的所有机会，找出由于姑息这些借口而直接导致的失败，列出多年来生活中不断滋长的不理性的恐惧。

如果你跳过这一步，可能就不会感觉到要摆脱所有的“奶牛”是如此的迫切。请记住，痛苦和快乐是两个最重要的原动力。我们的决定和我们的行为有一部分是由渴望决定，有一部分是由恐惧决定。我们永远都想追求那些能够给我们带来快乐的事情，逃避那些让我们痛苦的事情，并且不惜一切代价。

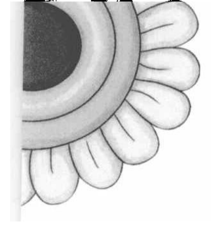
那些肥胖的人过度进食并不是因为他们想胖，而是因为他们觉得这种行为可以帮助他们应付可能面临的状况。他们已经形成了一种“食物可以安抚焦虑与不安”的思维定式，因此，尽管担心贪食行为会造成严重后果，但是仍会那样做。为了替自己的贪食行为辩护，他们甚至募集很多的“奶牛”过来帮忙，比如“我的父母太胖了”“我并不胖，我只是骨架比较大”“我的这种情况是因为遗传”，或者是那头最大的“奶牛”——“这不是我的错，我就是忍不住。”



除非他们肯面对现实，了解这种行为对健康、人际关系、幸福和自尊的影响，否则他们很难有所改变，即使试遍市面上的减肥方法也不会有效果。只有他们真正认识了这些“奶牛”所造成的恶果，并对自己一手造成的生活有了切肤之痛后，才会真的去改变。

一旦列出了那些因为抓住“奶牛”不放而丧失掉的机会，最好再仔细阅读一遍。阅读完后，再读一遍，了解照顾和喂养这些“奶牛”会带来毁灭性的结果，了解选择过平庸生活是自己造成的。好好想一想，感受心底的症结所在。对于这些“奶牛”我们大可选择一直掩饰甚至忽略它们，但是如果没有彻底摆脱的话，它们将会跟随你一辈子。

不管是被称作“痛定思痛”“不经一事，不长一智”还是“实

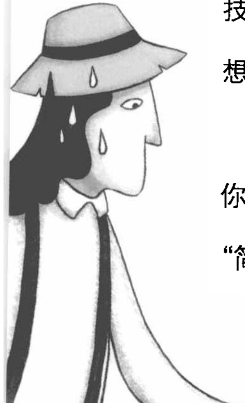


事求是的治疗”，它们都可以归结为同一件事：除非真正感受到了错失机会的伤痛或失落，否则你就不会觉得有摆脱这些“画地自限”想法的必要。

现在该是停止谈论自己正经历什么痛苦、一次就把问题解决的时候了。停止一而再、再而三地谈论你正经历着怎样的事情吧！你该决定怎样解决那些事情的时刻到来了。从现在开始，下定决心为获得你梦想的生活而努力吧！仅有美好的想法只会显得我们更加平庸，唯有做出决定、贯彻执行才行。

第四招　列出摆脱“奶牛”后体会到的好处

接着前面一节所提到的“痛苦/快乐”理论，我想让你花一分钟的时间来想象一下，不再背负那些“奶牛”后，你的生活会是什么样子。拿出纸和笔，记下释放出你的真正潜力之后，你将获得的所有新的机会。你可以学到什么样的新技术？可以获得哪些新的体验？不再被平庸左右之后，你想勇敢地去追求什么样的新梦想？



将每个细节都记录下来，因为你将会用得着它们。把你的“奶牛”从生活当中驱逐出去，虽然简单，但却并不容易，“简单”和“容易”是不一样的。将“奶牛”驱逐出去，需要纪

律、毅力和决心。有些时候你可能会感到沮丧，甚至会重新落入到旧习惯当中，这时你需要力量振作起来，重新开始。

我有个朋友，她的“奶牛”是“我没有时间做运动”，我正在帮她写下“杀牛”后的可能结果。她几乎超重了40磅，虽然她知道自己该做点什么，但是却没有采取行动的动力。

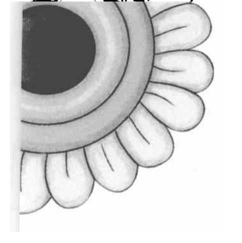
下面是在清单上列出的一些项目：

- 我会更有精力，并且精力充沛。
- 我会看上去很漂亮，并因此获得自信。
- 我将不再会有累得上气不接下气的时候了。
- 我将会活得更健康、更长寿。
- 我将会更有创造力，更能专注于我的工作。



这样，我的朋友至少可以找出一打的理由来解释，为什么花时间去健身房锻炼是件非常有意义的事。如今，这些理由激励她日复一日地坚持下去。

我在这一步骤中要求你所列的清单，会在你准备放弃时鼓励你坚持下去。每次当你想要知道杀死“奶牛”之后会有什么奖励在等着你的时候，就读读它。不论你走到哪里，都将它带在身边，因为它将带给你无穷的动力和勇气。



第五招　建立新的行为模式

我喜欢园艺。我发现它是一种放松身心和恢复活力的好方法。尤其是在商务旅行、讲演或者是书籍签售活动之后，种种花、锄锄草，总能让整个人都轻松、愉悦起来。

前些时候，我有了一次特别的园艺经历，后来我一直拿这段经历来说明建立新的行为模式的重要性。在我家的后院，有一个又大又旧的花坛，里面长满了杂草。我妻子让我要么好好利用一下这个花坛，要么就把它扔掉。我不想错过利用这个旧花坛的机会，所以打算在里面种植一些美丽的玫瑰。我拔掉了所有的杂草，又松了松坛子里面的土，并向里面添加了适量的肥料。种玫瑰的过程并非一天就能完成，至少对我来说是这样的。正当我想要开始在花坛里种植玫瑰的时候，我恰好不得不出差一段时间。

两周过后，当我回到家，坛子里又长满了杂草。我实在不能理解，杂草的种子为什么能长得这么快。于是，我不得不再一次地拔掉这些“不速之客”，松土施肥，以便于能够在周末种上美丽的玫瑰花。无独有偶，又一次商务旅行不期而至，我不得不再次放下手头没有完成的园艺，踏上工作的旅途。

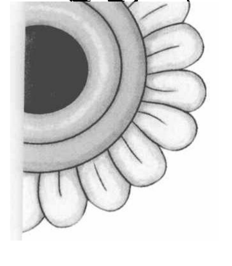
当我回来的时候，发现杂草的种子再次蠢蠢欲动，想要破土而出了。我意识到，必须在当天就种下我的玫瑰。我知道花坛空着的时间越长，坛子里面的土壤就会越利于杂草种子的生长。在花坛里面栽种上其他植物，是保证杂草的种子不再在里面探头的唯一方法。即使是这样，只要花坛里面的空间充足，杂草的种子还是会竭尽全力，在其中占据一席之地，甚至可能会掠夺坛中植物的营养，使其干枯致死。于是，一场生存之战便在这个小小的花坛里面上演了。在这里，没有善良与邪恶的较量，哪个植物生长得快，它就会一直生存下来，而生长得慢的那一种，就只有等待干枯的命运了。世界上的事情，就是这样简单。



这个道理同样适用于我们的借口。我们的头脑就像是那个花坛，我们可以选择在里面种植我们想要的任何一种想法。我们可以种下一个梦想，也可以种下一个借口。

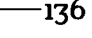
依循上述步骤，如果你决定摆脱借口、恶习或是自我毁灭的行为，那么我要恭喜你，因为你已经迈出了最重要的第一步。但是要小心的是，如果你没有种下新的想法、有影响力的信念或者积极的行为，那么旧的种子还是会卷土重来。

那我们应该怎么办呢？制定一个新的行为模式，可以有效



处理那些卷土重来的“奶牛”。你要时刻保持警惕并牢记这些“奶牛”最初是怎样在你的生活中获得了一席之地的。南丁格尔(Earl Nightingale)曾写过这样一句话:“你会成为你最常想的那个样子。”如果你总是想到你的短处和缺陷,那些短处和缺陷就真的会变成你的现状。所以,你需要保证,自己从来没有给过“奶牛”机会,从来没有让它们在你潜意识的花园中占据一席之地。

这就是为什么我们必须在识别出来每头“奶牛”之后,需要提交至少一个“一次就摆脱这头奶牛”的步骤,与此同时,也要草拟一下,如果“奶牛”重新出现的话,你打算怎样来应对它。

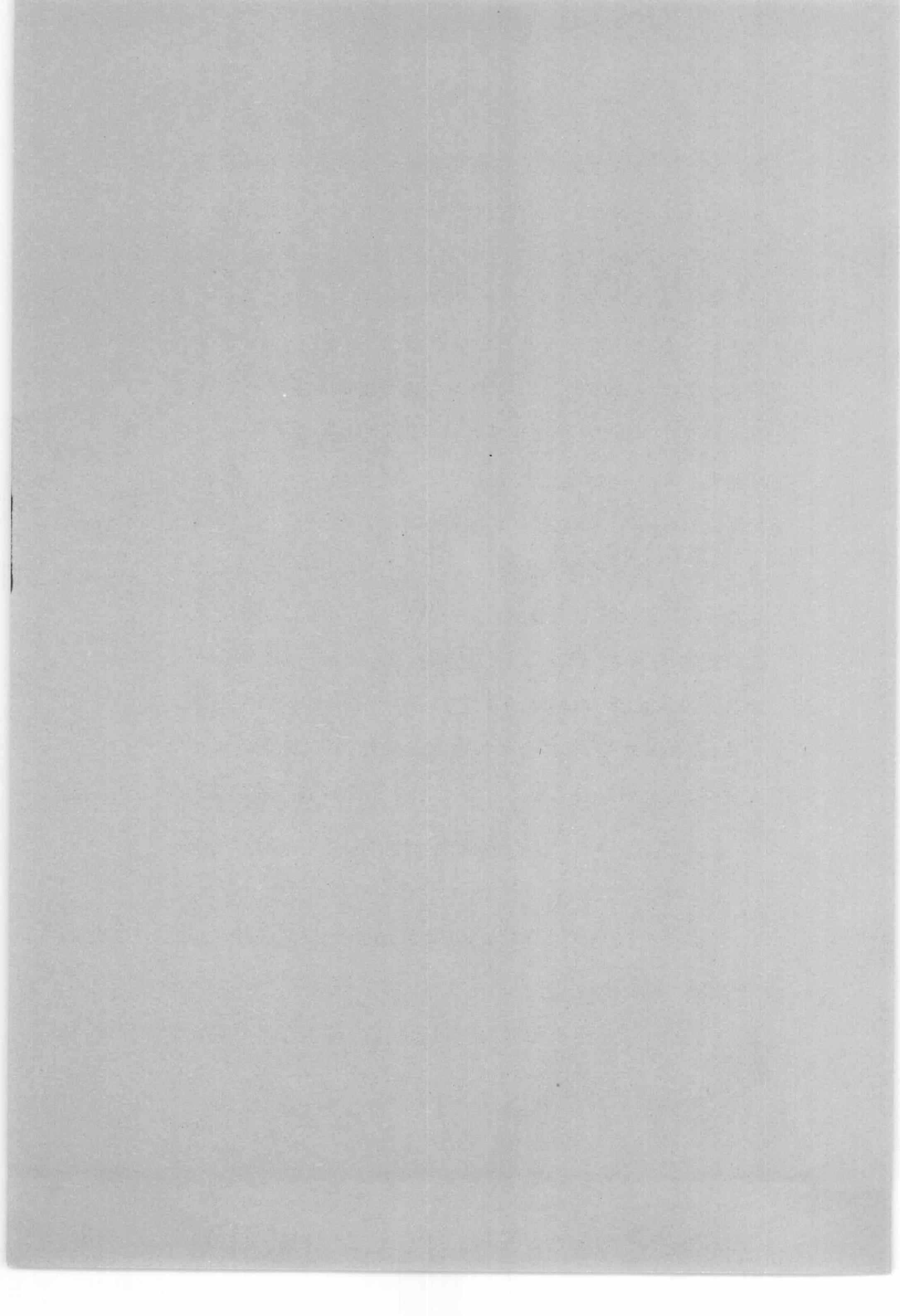


例如,如果你的“奶牛”是“我不能做那件事情,我年纪太大了”之类的话,那么从现在开始,每当你发现自己开始唠叨这些话,或者这类想法开始在你的意识当中形成的时候,你就必须立即打断它。你可以说类似于这样的话:“我将运用我所拥有的全部知识和多年的经验很快赶上。”

如果你能够对你所拥有的全部“奶牛”都准备好类似的回应,你会发现,你能相当快地摆脱绝大部分“奶牛”——甚至是全部——而且永远。



第九章
保留一块
没有奶牛的净土

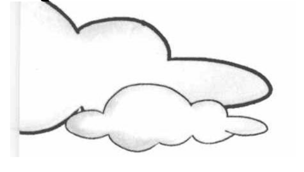


我一直都很清楚,自己应该多做些运动,但是却总是找出一大堆的理由不去做。我最常用的一个理由就是“我没有时间”,我的工作日程、学习和社交活动消耗了我的每分每秒。尽管这样说有点夸张,但我总是以此为借口来向别人解释我为什么不做运动。我还使用过一系列更为可信的“奶牛”,比如“其实我不是整天都坐着不动”“我负担不起健身房的会员费用”“我超重太严重了,所以在开始运动之前,必须先去看医生,让医生帮我制定一个安全的运动计划,但是我又没时间……”。最终,我发现这些都是自欺欺人。说自己没有时间去运动,其实意味着,对我而言,自己身体健康的重要性还不足以列入“每日待办清单”中。我决定杀死这头“奶牛”,腾出时间来。以前我总有疲惫的感觉,现在,经过几个月的散步、骑自行车以及每周去健身房 3~4 次之后,我的精力更加充沛了,体重也减轻了一些。并且,最重要的是,我对自己的感觉非常好,不仅仅是因为开始做运动,更是因为自己有勇气摆脱借口并坚持自己的决定。

——海伦·欧文(Helen Owens),加拿大



生活在一个没有“奶牛”的环境中,最终结果会是什么样的呢? 如果你能问问历史上最著名的科学家伽利略,他可能会回答:真实的生活。因为如果“奶牛”是谎言,就像在本书中我们一次又一次所看到的那样,活在它们的影响之下,就是任由谎



言主宰我们的生活。

正如我们中的很多人必须和别人送给我们的“奶牛”抗争一样，伽利略在追求知识和真理的过程中，也不得不同无知和愚昧作斗争，那些斗争甚至给他带来了迫害和牢狱之灾。在学校里，他与每个人辩论，包括教授、同学、受尊敬的教科书作者——最重要的是，甚至和亚里士多德——这个已经去世了将近两千年的伟大的希腊哲学家争论。

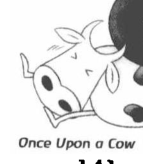
他这样做的原因是什么呢？在这两千年里，自然科学的领域一直没有发生重大的改变，因为亚里士多德对于自然的观点仍是当时大家唯一接受的观点。亚里士多德讲的一切都是对的，从没有人怀疑过他的理论。也没有必要再去实验、挑战或是确认，因为它们是不言自明的。伽利略却认为，这种对于亚里士多德理论的盲目接受，是一头很大的“奶牛”。

1590年前后，当伽利略在比萨大学教授数学的时候，他决定对亚里士多德的一个理论进行检验。用今天的话来讲，就是他决定要“杀死一头神圣的奶牛”。他喜欢对理论进行检验，毕竟理论都是经过验证才成为事实的。更重要的是，他想向学生和同事们证明，亚里士多德的理论并非绝对正确。

他选择了亚里士多德的一个最著名的理论来进行检验。

亚里士多德曾经宣称，如果你将一个 10 磅重的物体和一个 1 磅重的物体同时抛下的话，10 磅重的物体落到地面的速度会比 1 磅重的物体快 10 倍。这个理论在过去的 1800 年里被人们广泛接受，但是却从来没有被验证过。伽利略的想法却不同,他打算用实验来证明这个理论的真假。

他向他的学生宣称:不论两个物体的重量如何,在相同时刻下落的两个物体也会在同一时间到达地面。所有对发现事实感兴趣的人,都被邀请去见证第二天早上的活动。



根据历史上的记载,在第二天早上,伽利略的学生们以及一些好奇的比萨市民,跟随着伽利略来到了比萨斜塔。他一只手拎着一个 10 磅重的铅球，另一只手拎着一个 1 磅重的铅球登上了比萨斜塔。整个世界在塔下等候着他的实验。

谁会是这场真理之战的胜利者呢？是希腊的远古圣人还是来自比萨的这位年仅 25 岁的“叛逆者”？人群当中传来阵阵嘀咕声——当有人敢于杀死一头“奶牛”时,这样典型的反应常常会出现——“他肯定会失败的”“他一定是疯了”“谁会比亚里士多德知道的还多呢？”

正当人们还在下面窃窃私语的时候,伽利略出现在了塔顶的边缘。拥挤的人群开始后退,等待着这个年轻人开始他的实验。只见他双臂伸开,两手各拿着一个铅球,让它们自由地落

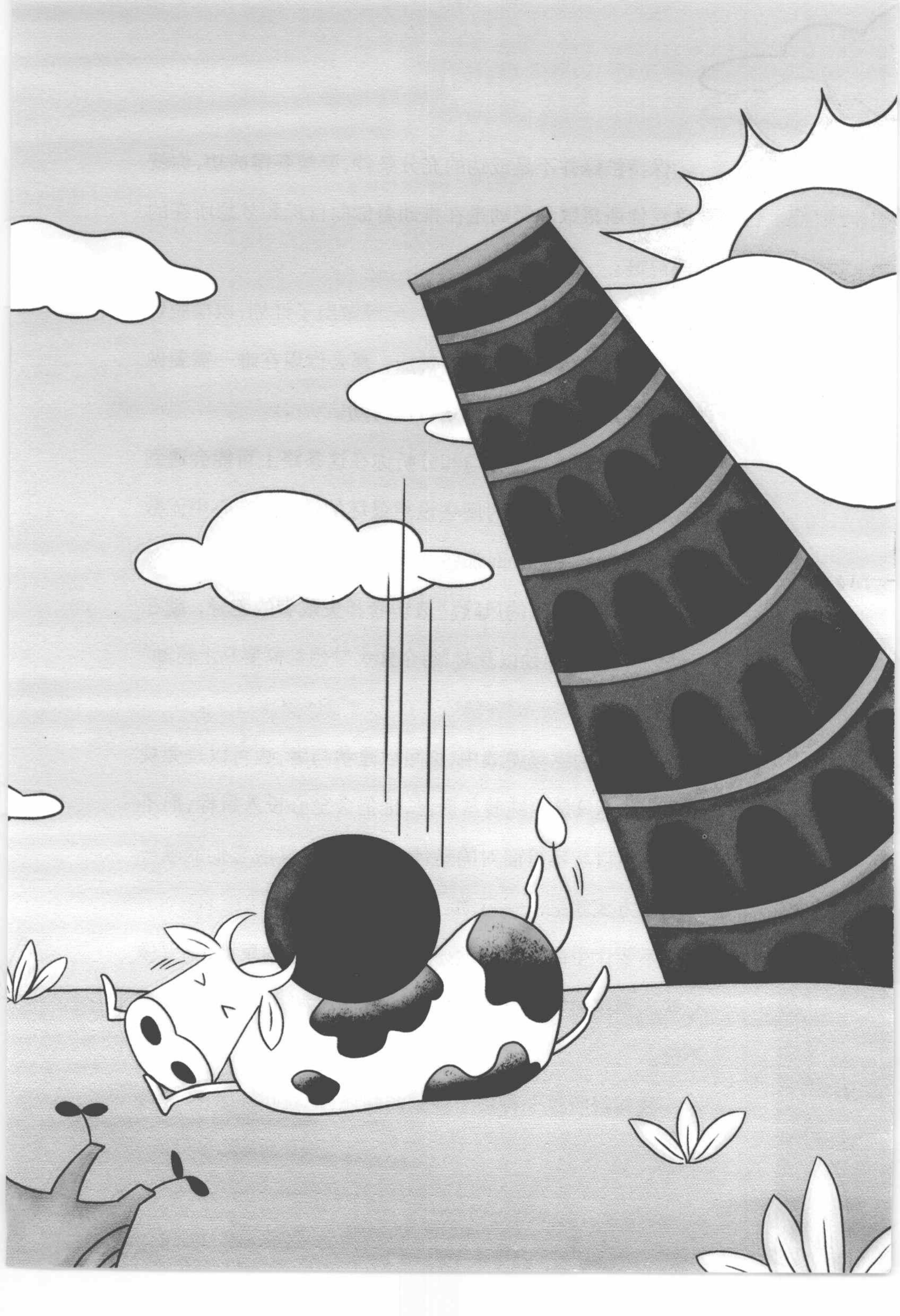
下。两个重量不同的物体在空气中下落，完全是在同一时间,“砰”地一声落到了地上。

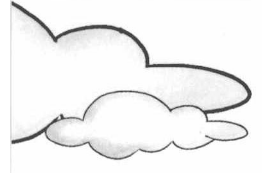
就在那一刻,人类两千年的无知被事实打破了,一个科学思考的新纪元,开始了。

当你决定去挑战并摆脱自己的“奶牛”时会发生什么事？我想每个人都必须像伽利略所经历的那样，通过一个过程来发现事实的真相。我保证,人生将会从此改观。

你看,摆脱了所有的借口,就表示你已经接受了要为实现自己的成功所需承担的一切责任。你也就变成了自己命运的缔造者。具备了想要成功的意愿、美好的蓝图以及远大的梦想并不是通向成功的唯一要素，每一个改变人类历史的伟大想法背后,都有数千个从未实现的想法与之同行。那些想法之所以没有被实现,是因为构思这些想法的人,没有设定计划去执行它们,更有甚者,想法都没有最后完成。这些人的“奶牛”是什么？就是“没有行动”。

要战胜顺从和平庸，第一步就是要摆脱阻止我们立即采取行动的任何借口。作家约翰·梅森(John Mason)曾说过:“每个人都在动着,他们向前、向后,或者是在原地踏步。大部分人的错误之处在于，认为保持忙碌才是生活最主要的目标。”





保持忙碌并不是成功的充分条件，要想获得成功，你就要确保你所采取的行动是在推动着你向目标和梦想所在的方向前进。

如果你按照上一章的步骤，已经做出了计划，以摆脱那些限制自己发挥真正潜力的想法，那么你现在唯一需要做的事情就是——把你的计划付诸行动。

不要浪费时间去考虑和分析你在这条路上可能会遇到的问题。一些人浪费时间去设想最坏的情况，在心中无数次排演自己的失败，而那些获得过伟大胜利的人都会坦然面对伴随成功而来的风险。成功者和失败者的差异，就在于他们的勇气、冲劲以及对“每个伟大梦想都需要马上行动”的认知。

在人生的这场游戏中，你可以是参与者，也可以是旁观者。赢家不只是单纯参与而已，他们会全心投入目标，而不会编造借口。不管面对的是什么“奶牛”，摆脱它们的唯一的主动方式就是——行动。

不要让生命匆匆流逝，趁早摆脱“奶牛”的束缚，不要像有些人临终时才满怀遗憾地回顾过往，为错失的机会懊悔不已。

我曾经听过一种关于地狱的阐述，把我吓坏了，于是我

立刻投入到行动中。那个说法是：地狱就是在抵达人生终点时和自己原本可变成的人面对面的情况。想象一下，那有多恐怖！

带着新的激情开始每一段新的冒险，打破常规，挑战规范。担心、恐惧和怀疑不过是想要从你手中抢走你的梦想，并将你与平庸的生活牢牢地捆绑在一起的“奶牛”罢了。切记，阻止你走向成功的不是失败，而是平庸。

在我的作品《才子不是天生的，而是人造的》当中，我提到了威廉·詹姆斯(William James)，他被认为是美国现代心理学之父，他曾经说过，我们大部分人都觉得自己仿佛习惯了悬浮于我们头顶上的乌云，并任由它遮挡我们最清楚的洞察力、最肯定的推断力或最坚定的决策力。

詹姆斯指出，和我们所能达到的境界相比，我们似乎只是处于半醒状态。明明可以完成不平凡的事业，得到的结果却往往令人失望。其实并不是因为我们的能力有什么问题，而仅仅是因为我们允许那些自我设限的想法、错误的信念以及无数其他的“奶牛”破坏了我们的潜力。

因此，我恳请各位接受这项挑战，开始迈向“无牛”的人生。你所有的梦想都有可能会实现，因为没有什么极限是你所达不到的。不要继续在牧场上放牛了，从现在开始，大胆筑梦，并为实现它而起程吧！

